

วบุส่าส่นปฏิกฐาริย์



ผู้ช่วย

คุณบวรเศรษฐ มหาดีสกรกุล

น้องเอ๋

น้องผึ้ง

พิมพ์ครั้งที่ 3/2558 จำนวน 5,000 เล่ม (พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน)



## คำนำ

ภาพหน้าปกหนังสือ คือ “พระพุทธรูปปางปฐมเทศนา” พระองค์ทรงเผย  
นัยพระหัตถ์ขวาทั้งห้า กล่าวคือ พุทธกริยาที่ประกอบการแสดงธรรม ประคองกำลัง  
บรรยายเรื่องขันธ ๕ อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ  
เมื่อย่อให้สั้นเหลือรูปกับนาม ดังพระหัตถ์ซ้ายที่นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มีอาภรณ์จีบจรด  
กันขณะที่ทรงอนุสาสนีปาฏิหาริย์

อนุสาสนีปาฏิหาริย์ ศัพท์คำนี้ใช้เฉพาะองค์สมเด็จพระอรหันตสัมมา  
สัมพุทธเจ้าเท่านั้น เนื่องจากการแสดงพระธรรมเทศนาอันมหัศจรรย์ ที่สามารถ  
แผ่ไพศาลออกไปทั่วทั้งอนัตตจักรวาล โดยเฉพาะผู้ที่มีอุปนิสัย สามารถบรรลุ มรรค  
ผล นิพพาน แม้สวรรค์กระทั่งถึงพรหมโลก ที่อาศัยอยู่ต่างภพภูมิและห่างไกลด้วย  
มิติแห่งกาลเวลาที่ลึกลับ ก็สามารถสดับพระสุรเสียงดุจเสียงมหาพรหมได้

การแสดงปฐมเทศนาที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เพื่อโปรดปัญจวัคคีย์ ทั้ง  
๕ ในครั้งนั้นมีเพียงท่านอัญญาโกณฑัญญะเท่านั้น ที่ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน  
พร้อมกับเทวดาพรหมอีก ๑๑ โภกิ {๑ โภกิ = ๑๐ ล้าน}

การแสดงธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร นับว่าเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ครั้งแรก  
ของพระพุทธเจ้า กล่าวโดยหลักธรรมแห่งอริยสัจ ๔ และวิธีการปฏิบัติตามทาง  
สายเอกหรือมรรคมืองค์ ๘ เพื่อเข้าสู่กฎแห่งธรรมชาตินั้นเอง

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่สนใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อ  
การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ไปสู่สันติสุขและสันติภาพไม่มากก็น้อย และท้ายนี้ ขอ  
ตั้งจิตอธิษฐานต่อพระรัตนตรัยให้ท่านผู้อ่านเกิดแรงบันดาลใจและศรัทธาในการ  
ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยเทอญ

ศิววรรณพรรณรวย วายุกัศร  
หนังสือเล่มนี้สงวนสิทธิ์



## จากกระแสเสียงสู่กระแสพระนิพพาน

ในสมัยที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น ได้ทรงโปรดสัตว์โดยการแสดงพระธรรมเทศนาอบรมสั่งสอนมนุษย์และเทวดาในสิ่งที่ทรงตรัสรู้ เพื่อจุดแสงสว่างทางปัญญาให้มองเห็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์

พระองค์ทรงอรรถกถาอธิบายความหมายด้วยเหตุและผล พร้อมยกตัวอย่างอุปมาอุปมัยเปรียบเทียบ ในสิ่งที่เป็นามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจได้อย่างวิเศษยอดเยี่ยม

พระองค์ทรงเป็นจอมปราษฎ์ที่ไม่มีผู้ยิ่งไปกว่า ทรงไว้ซึ่งอาณาวรณญาณ (ผู้ทรงแตกฉานในถ้อยคำภาษาและความหมาย โดยพิสดารแล้วครอบคลุมไปถึงภาษาของเหล่าสรรพสัตว์ทั่วทั้งอนันตจักรวาล อันวิสัยสามารถของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีผู้ใด แม้แต่พระสารีบุตรผู้เป็นเอตทัคคะทางปัญญา ก็มิอาจหยั่งรู้ได้)

พระองค์ทรงเป็นเลิศในการบรรยายธรรม พร้อมทั้งการสนทนาและตอบปัญหาธรรมทั้งปวง เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาในธรรมที่ลึกซึ้ง ซึ่งเป็นการน้อมนำไปสู่ปัญญารู้แจ้งหรือเป็นเหตุปัจจัยในการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดสติปัญญาขั้นสูงสุด ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร โดยจากบัญญัติ (ธรรมที่เป็นจริงโดยธรรมชาติ) สู่ปรมาตถ์ (ธรรมที่เหนือยิ่งกว่าธรรมชาติ) ดังนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งปัญญา คำว่า พุทธะตามรูปศัพท์ก็แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่นอยู่แล้ว หมายถึง ใครก็ตามที่สามารถเข้าถึงเหตุและผลตามสภาวะธรรม ซึ่งเป็นการประเทืองปัญญาในลักษณะก้าวกระโดดไปสู่การหลุดพ้นอย่างประเสริฐ

ด้วยพระพุทธจริยวัตรที่สมบูรณ์ด้วยสติ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ประคองพระองค์ทรงสาธิตวิธีการปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐาน ประกอบกับการแสดงหลักธรรม (มัชฌิมนิคาเยกาทิหรือคำสั่งสอน นั่นเอง) เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องตามพุทธวิธี เพื่อการพิจารณารู้จักใช้สติปัญญากำหนด รู้จักทุกข์ (ทุกข์สัจ) และให้เห็นลักษณะอาการของทุกข์ที่เป็นปรมาตม รู้จักพิจารณาเห็นเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) รู้จักพิจารณาเห็นความดับของทุกข์ (นิโรธ) ซึ่งเป็นการน้อมไปสู่การฝึกกายและพัฒนาจิตวิญญาณไปตามกฎแห่งธรรมชาติ อันเป็นหลักทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อเข้าสู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นการตรัสรู้หรืออริยสัจ ๔ เจกเช่นเดียวกับพระองค์

การแสดงธรรมอันวิเศษยอดเยี่ยมนี้ เรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริย์ และเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มากที่สุด ยิ่งกว่าการแสดงอภิหาริย์ พระพุทธองค์ไม่ทรงมุ่งเน้นและส่งเสริมในเรื่องนี้ เนื่องจากอภิหาริย์ ไม่อาจทำให้ผู้ใดตรัสรู้ตามพระองค์ได้ นั่นเอง

### อนุสาสนีปาฏิหาริย์กับการบรรลुธรรมโดยอัครรรย

ในสมัยพุทธกาลมีผู้สำเร็จเป็นพระอริยะบุคคลเฉพาะพระพักตร์ พระพุทธองค์ ด้วยการสดับพระสัทธรรมเป็นจำนวนมาก การฟังพระ สัทธรรมจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและเป็นวิธีแรกในการศึกษาทางพระพุทธ ศาสนา การได้สดับซึ่งพระธรรมเทศนาจากพระโอษฐ์โดยตรง ทำให้

สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้โดยอัสจรรย์ ฉะนั้น หู จึงเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่ง ในการรองรับกระแสพระสัทธรรม ถ้ามมนุษย์และเทวดาไม่มีหู ก็จะไม่สิ้น โอกาสในการบรรลุธรรม ถึงแม้ว่า เทวดาจะมีกายอันเป็นทิพย์ หมายถึง การมีรูปร่างที่โปร่งใสหรือมีกายละเอียด ซึ่งแตกต่างไปจากมนุษย์ ที่มีกายหยาบ อันเป็นธาตุหนัก ประกอบด้วย ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ (ธาตุ ๔) แต่ถึง อย่างไร เทวดาก็ยังต้องอาศัยทวารในการรับรู้เช่นกัน

เมื่อครั้งที่พระบรมศาสดาฯ ตรัสรู้ใหม่ๆ พระองค์ทรงระลึกถึงพระ อาจารย์ที่เคยถวายความรู้ในการเจริญสมณะ<sup>๑</sup>กรรมฐาน จนกระทั่งสำเร็จ รูปฌาน ๘ สิ้นภูมิความรู้แห่งพระอาจารย์ แต่ทรงพบว่าไม่ใช่ทางหลุดพ้น จากทุกข์ จึงลาพระอาจารย์และออกแสวงหาโมกขธรรมด้วยพระองค์เอง (การระลึกถึงบุญคุณของบุคคลอื่น เป็นการแสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ ทรงมีความกตัญญูต่อบุคคลที่ต่อครูบาอาจารย์ ที่เคยประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้) ด้วยพระสัพพัญญุตญาณทรงพบว่า ท่านอาฬารดาบสและท่าน อุทกดาบสนั้น มีอุปนิสัยที่ควรแก่การตรัสรู้ตาม เนื่องจากท่านทั้งสอง มี กิเลสที่อ่อนกำลังลงมากแล้วด้วยอำนาจแห่งฌาน<sup>๒</sup>โลกีย์ แต่เป็นที่น่าเสียดาย เนื่องจากท่านทั้งสอง ได้สิ้นชีวิตในขณะจิตที่ยึดติดกับ รูปฌาน จึงทำให้ ไปเกิดเป็น รูปพรหม อยู่ใน รูปภพ ซึ่งเป็นภาวะของจิตที่ทิ้งรูป คือ ไม่มีร่างกาย (ไม่มีกายอันเป็นทิพย์) อย่างเทวดาและพรหมชั้นอื่นๆ คงเหลือ แต่จิตที่มี รูปธรรม เป็นอารมณ์ ถึงแม้ฌานโลกีย์ จะเป็นมหากุศล เนื่องจากการฝึกสมณะกรรมฐาน จนมีสมาธิที่แน่วแน่และทำให้กิเลสตาม นิเวศ<sup>๓</sup>สงบลงแล้วก็ตาม แต่ยังคงมีความเห็นผิดในเรื่องของตัวตน เพราะ โมหะ ในส่วนที่เรียกว่า สักกายะทิฏฐิ ยังไม่ถูกทำลาย นั่นเอง

หมายเหตุ บุคคลที่สำเร็จ ฅานทั้ง ๘ ในโลกนี้มี ๒ ท่าน  
เท่านั้น คือ ท่านอุทกดาบส และเจ้าชายสิทธัตถะมหาโพธิสัตว์ ซึ่ง  
พระอาจารย์ทั้งสองให้ความนับถือเจ้าชายสิทธัตถะฯ เทียบเท่า  
อาจารย์ท่านหนึ่งเช่นกัน

สมณะกรรมฐาน มีสมมุติบัญญัติเป็นอารมณ์ และเป็นการบังคับจิต  
ให้ติดอยู่กับอารมณ์เดียวเท่านั้น โดยปริกรรมในสิ่งที่เป็นบัญญัติและเพ่งดู  
อยู่ที่จุดเดียว เช่น เพ่งดูที่ดวงกสิน เพื่อให้เกิดนิมิตติดตา และเก็บภาพนิมิต  
ไว้ในใจ กำหนดเพ่งสมาธิจนเห็นนิมิตนั้นอย่างชัดเจนแม่นยำ คือความจำที่  
ประทับตราตรึงไว้ในจิต แม้ลืมตาก็เห็น หลับตาก็เห็น พอนึกปั๊บก็เห็นปั๊บ  
ที่สำคัญคือ การทำดวงนิมิตนั้น ให้นิ่งหยุดอยู่กับที่ ไม่เคลื่อนไหว แสดงว่า  
จิตเริ่มมีความแน่วแน่ มั่นคง ไม่ซัดส่าย จนกระทั่งสามารถบังคับและขยาย  
ดวงนิมิตให้เล็ก ให้ใหญ่ได้ตามต้องการ ผลคือ สมาธิที่ดีแน่วแน่มั่นคง  
เหมือนวัวพันหลักที่ติดแน่นคั่นไม่หลุด (อุปจารสมาธิหรือสมาธิเฉียดฅาน)  
และพัฒนาไปสู่ องค์ฅาน ต่อไปตามลำดับ ซึ่งมีความสงบที่หนักแน่น  
เหมือนหินก้อนใหญ่กดทับหญ้าไว้ คือ ความทุกซ์ (กิเลส) แต่ยังคงมีรากเหง้า  
คือ อนุสัยกิเลส อันเป็นต้นตอของ ตัณหา ที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจด้วย  
ผู้ที่ได้ ฅาน มักติดในอารมณ์ที่สงบสุข จึงฝึกการอธิษฐาน เข้าออก ฅาน  
สมาบัติ จนมีความชำนาญนึกปั๊บได้ปั๊บ ทำให้เกิดอึดตา เห็นอนิจจังเป็น  
นิจจัง เห็นทุกขังเป็นสุขัง เห็นอนัตตาเป็นอิตตา

รูปพรหม หมายถึง เทวดาที่อยู่เหนือจากเทวดาชั้นกามาวจรขึ้นไป  
เนื่องจากสิ้นชีวิต ณ ขณะจิตที่ติดอยู่ในอารมณ์ ฅาน จึงทำให้กายทิพย์มี  
ลักษณะแตกต่างจากเทวดาชั้นกามาวจร เพราะมีความวิจิตรประณีตกว่า นั้น



คือ ความพิเศษที่ใสสะอาดปราศจากเพศ อันเกิดจากอำนาจของฌานสมาธิ ที่มีกำลังมากได้กดทับกามราคะไว้ จึงทำให้จิตสงบจากการปรุงแต่งในเรื่องของเมถุนธรรม ดังนั้น รูปพรหมจึงไม่ปรากฏเพศในกายทิพย์นั้น ถึงแม้พรหมจะมีรูปอันวิจิตรอัศจรรย์ดังกล่าว แต่ก็ยังต้องใช้ทวารในการสื่อสารและรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกับเทวดาชั้นกามาวจรและมนุษย์

ส่วนรูปพรหม หมายถึง เทวดา ที่อยู่เหนือจาก รูปพรหม ขึ้นไป เนื่องจากสิ้นชีวิตจากโลกมนุษย์ในขณะที่จิตติดอยู่ใน **อรุปรณ** (มีรูปธรรมเป็นอารมณ์) ซึ่งลักษณะของ **สมาบัติ ๘** โดยภาวะจิตนั้น ยึดติดอยู่กับความรู้สึกที่ว่างเปล่าจากตัวตน (หมายถึง **ความไม่มีร่างกาย**) อันเป็นภาวะของจิต ที่ไม่รู้รู้อะไรเลย นอกจากความไม่มีตัวตน ดังนั้น เมื่อถึงอรรถภาพจากมนุษย์ การ **ปฏิสนธิ** จึงเป็นเพียงภาวะของ จิต ที่เกิดขึ้น ณ **อรุปรณ** เมื่อไม่มีร่างกาย **อรุปรพรหม** จึงไม่ต้องการที่อยู่อาศัยที่เป็นรูปธรรม เช่น ทิพย์วิมานใดๆ กล่าวคือ **อรุปรพรหมเป็นภาวะของจิตที่ติดอยู่ในอรุปรณ (วิภวตัณหา) แบ่งเป็น ๔ ระดับ** ดังนี้

๑. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะการเพ่งในความว่างจากตัวตน อันหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาอากาศ เป็นสำคัญว่า อากาศหาที่สิ้นสุดไม่ได้

๒. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะการเพ่งวิญญาน อันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ซึ่งจมดิ่งลึกลงไปในการกำหนดหาวิญญาน ที่ไม่มีตัวตนสำคัญว่า วิญญานนี้หาที่สิ้นสุดไม่ได้

๓. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดอยู่กับภาวะของการเพ่งอารมณ์ ที่ไม่มีอะไรๆ เลย ทั้งในความว่างเปล่าที่ไร้ตัวตนและในคุณลักษณะของวิญญานอัน

กำหนดหาที่สุดไม่ได้ โดยสำคัญว่าในโลกนี้ไม่มีอะไร มันสลายตัวไปหมด

๔. เป็นลักษณะของจิต ที่ยึดกับอารมณ์ที่ไม่มีความหมาย ซึ่งอยู่ในความไม่มีตัวตน อันเนื่องมาจาก จิตที่กำหนดหาความลึกและความว่างเปล่าที่ไร้ขอบเขตของวิญญานอันหาที่สิ้นสุดมิได้ กล่าวคือ นอกจากความไม่มีอะไรๆ ที่ไร้ตัวตนนั่นเอง ที่เป็นเหตุให้จิตเลยไปสู่ภาวะของการเพ่งอารมณ์ที่จะมีความจำก็ไม่ใช่ หรือ ไม่มีความจำก็ไม่ใช่ โดยเป็นลักษณะของอารมณ์ที่มีความจำ แต่ทำเหมือนจำไม่ได้ ที่สุดของนัย คือ ภาวะของจิตที่ยึดอยู่กับอารมณ์ที่ไม่รับรู้อะไรทั้งหมด

ในภาวะแห่งการยึดถือในความไม่มีตัวตน จึงเป็นเพียงสิ่งเดียวที่เหลืออยู่ในจิต ซึ่งอุปพรหมได้เกาะยึดไว้ในจิตวิญญาน นั่นเอง

จิตที่ยึดในความไม่มีตัวตน นั้น คือ อัตตาหรือ(โมหะ) ที่อุปพรหม ยึดถือไว้เป็นที่พึ่งของจิต ซึ่งเป็นจิตที่มีความพอใจในอารมณ์ที่ไม่มีรูป(ร่างกาย) เนื่องจากการมีอรรถภาพแบบมนุษย์ ทำให้เป็นทุกข์หลายอย่าง เช่น ร่างกายต้องการอาหารจึงเกิดทุกข์เพราะความหิว เมื่อกินเข้าไปแล้วก็เกิดทุกข์เพราะต้องขับถ่าย ด้วยร่างกายนี้มีความสกปรกอยู่เป็นนิจ ต้องชำระล้างอยู่เสมอ ทุกข์ที่เกิดจากอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกายยังมีอีกมากมาย ซึ่ง อุปพรหม มีความไม่พอใจในอรรถภาพของมนุษย์ ตั้งแต่เมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ในโลก จึงหาวิธีดับทุกข์โดยการทำรูป (ร่างกาย) ให้หายไป

ถึงแม้ อุปพรหม จะไม่มีรูป (ร่างกาย) แต่ในดวงจิตยังมีความยึดอยู่

ในวิญญานจึงไม่ใช่การสูญสิ้นหรือดับสูญไปของจิตวิญญาน เพราะจิตวิญญานเป็นนามธรรมและไม่มีตัวตน จึงไม่ควรใช้คำว่าดับสูญ แต่ *วิภาตคณา* ต่างหาก คือ อตตาทิเห็นจิตวิญญานไว้ ไม่ให้ไปสู่ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นได้ เพียงแต่เป็นการทิ้ง *รูป* ไปชั่วเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่ง *อรูปพรหม* ยังคงอาศัยอยู่ในมิติแห่งกาลเวลา และอยู่ภายใต้กฎแห่ง *พระไตรลักษณ์* และ *กฎแห่งธรรมชาติ* เมื่อหมดอำนาจแห่ง *ฌานสมาธิ* อายุของอรูปพรหมก็ต้องสิ้นสุดลง และต้องกลับมาสมรูปเหมือนเช่นเคย ไม่ต่างจากสัตว์ในภพภูมิอื่นๆ ที่ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ในวัฏฏะสงสารอันเป็นธรรมชาติของชีวิต ตามกฎแห่งกรรมที่ได้กระทำไว้ก่อนๆ นั้น

ตราบใดที่ยังมีความยึดอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใด แม้จิตที่ยึดอยู่ในวิญญานอันเป็นสภาพนามธรรมที่ไม่มีตัวตน ก็ย่อมแสดงว่า จิตนั้นยังไม่ได้เป็นอิสระอย่างถูกต้อง การเป็นอิสระอย่างถูกต้อง คือ การเป็นอิสระจากกิเลส ตัณหาอุปทานใน *รูป-นาม* และ *จิตวิญญาน โลกุตระปัญญา* เท่านั้น จึงสามารถตัดกิเลส เป็นเหตุให้จิตวิญญานดับสลายไปพร้อม *รูป-นาม* *ขั้น ๕* อย่างแท้จริง พระนิพพานเท่านั้นที่ดับแล้วเสถียร

อันสภาพธรรมของอรูปพรหมนั้น มีสำนวนที่เปรียบเทียบไว้เหมือนอย่าง *พืชผัก* ว่า “*พรหมลูกผัก*” แต่ไม่ได้หมายความว่า อรูปพรหมมีรูปร่างเหมือนผักแพง เป็นเพียงการเปรียบเทียบให้เห็นเป็นรูปธรรมเท่านั้น เนื่องจาก *ลูกผักนั้น* ไม่มีหู ไม่มีตา ไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มีลักษณะของอวัยวะใดๆ ที่บ่งบอกถึงการสื่อสารได้ แต่ยังมีชีวิต ที่เสมือนพืชผักที่รับรู้อะไรไม่ได้นั่นเอง แท้ที่จริงในภาวะของอรูปพรหมนั้น ทั้งรูป คือ (ร่างกายอย่างมนุษย์หรือกายละเอียดอย่างเทวดา หรือกายละเอียดปราณีตอย่างอรูปพรหม)

ซึ่งประกอบด้วยอายตนะในการรับรู้ เช่น หู ตา เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ อรุณพรหม จึงหมดโอกาสที่จะสดับรับฟังพระสัทธรรมจากพระบรมศาสดาดังกล่าว

หมายเหตุ : ในช่วงเวลาที่ท่านอาพาธดาบสและท่านอุทกดาบส ยังไม่สิ้นชีวิตนั้น ท่านย่อมมีการ เข้า-ออก ฌานสมาบัติ เป็นธรรมดา และ ยังอาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการสื่อสารตามปกติ ซึ่งสามารถรับ ฟังพระสัทธรรม อันจะเป็นเหตุให้เกิดปัญญาตรัสรู้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยง่าย แต่ท่านได้สิ้นชีวิตไปก่อน จึงพลาด โอกาสไปอย่างน่าเสียดาย เพราะเป็นการสิ้นชีวิต ณ ขณะจิตที่ติดอยู่ใน อรูปธรรม เมื่อเปลี่ยนภพภูมิเป็นอรุณพรหม จึงไม่มีอายตนะในการสื่อสาร ซึ่งไม่ต่างอะไรกับลูกฟักแฟงนั่นเอง อันเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าทรงเปล่ง พระอุทานว่า “เสียเวลาแล้วหนอ” ดังกล่าว

การสดับพระสัทธรรมโดยตรงเฉพาะพระพักตร์พระพุทธองค์ ทำให้ สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้อย่างอัศจรรย์ เกิดจากเหตุปัจจัย เกื้อหนุน ดังนี้

๑. พระสุรเสียงแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นเสียง ที่มีความกังวาล ดุจเสียง มหาพรหม แม้จะอยู่ไกลเพียงใด ก็จะได้ยิน ประหนึ่งอยู่ใกล้เฉพาะหน้า
๒. ภาษาที่ได้จากการแสดงพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ตรงกับ ภาษาของผู้ฟังทุกคนด้วยพุทธานุภาพ



พระสุรเสียงที่เปล่งออกจากพระโอษฐ์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ บุคคลใดได้ฟังแล้วย่อมเกิดความเลื่อมใสศรัทธา มีจิตน้อมไปเพื่อการปฏิบัติตามคำสอน อันเป็นเหตุให้ตรัสรู้ธรรมตามพระพุทธองค์ได้ องค์ ๘ แห่งพระสุรเสียงมีดังนี้คือ.

๑) เป็นเสียงที่ไม่ขัดข้อง คือ ไม่แหบแห้ง ไม่ติดขัดตะกุกตะกัก

๒) เป็นเสียงที่ฟังได้ง่าย คือ ชัดเจน แจ่มแจ้ง

๓) เป็นเสียงที่ไพเราะ คือ อ่อนหวาน ไม่กระด้าง ไม่ทำให้ง่วง

๔) เป็นเสียงที่น่าฟัง คือ เสนาะ หรือ ไพเราะ

๕) เป็นเสียงกลมกล่อม คือ เข้าใจได้ง่าย

๖) เป็นเสียงไม่แปร่ง คือ ไม่พร่า ไม่แตก ไม่เศร้า

๗) เป็นเสียงลึก คือ ลึกซึ้ง สุขุม

๘) เป็นเสียงก้อง คือ กังวานและแจ่มใส แม้อยู่ห่างไกลจากพระองค์ แต่ก็ได้ยินพระสุรเสียงพระองค์ ประดุจอยู่ใกล้เฉพาะหน้า

ด้วยเหตุปัจจัยเกื้อหนุนดังกล่าว เมื่อผู้ที่ได้สดับซึ่งพระสัทธรรมในพระสุรเสียง ที่กังวาลดุจเสียงมหาพรหมนั้น จะทำให้เกิดปีติและความศรัทธาเลื่อมใสอันเต็มเปี่ยม ซึ่งเป็นการเปิดใจอย่างเต็มที่ อันมีผลให้สมาธิตั้งมั่นต่อพระสุรเสียงและจะกล่อมเกลาคจิตใจของผู้ฟังให้เกิดการพ่อนคลาย ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสงบ คือ **ปัสสัทธิ** ไม่เกร็งและปล่อยวาง จึงทำให้เกิดความเยือกเย็นจากจิตและอารมณ์ของจิต (**เจตสิก**) แล้วกระทบออกสู่กาย เป็นผลให้รู้สึกเบาโล่งสบาย นั่นคือ ผลข้างเคียง เนื่องมาจากจิตที่เบาสบายนั่นเอง

เพราะกายและจิตที่สงบเบาสาบายนั้น จึงทำให้เกิดฉันทะ (อิทธิบาท ๔) ในการฟัง เป็นเหตุให้เกิดสมาธิตั้งมั่นมีสติสัมปชัญญะ จดจ้องในเสียง (มรรคเบื้องต้น) พร้อมกับการรวมตัวกันขึ้นของ อินทรีย์ ๕ และกำลัง (พละ ๕) ต่อจากนั้นจิตจึงเริ่มโน้มไปหาสิ่งที่พระพุทธรูปทรงแสดง และด้วยภาษาที่ทรงใช้แสดงนั้น เป็นภาษาที่เกิดจาก พุทธฐานะภาพ ซึ่งจะช่วยให้ตรงกับภาษาของผู้ฟัง (คือ ตรงใจและจะตรงแก่เฉพาะบุคคลนั้นๆ) ทำให้เกิดความอึ้งอึ้งยิ่งขึ้น (ปีติสัมโพชฌงค์) ซึ่งทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการฟัง หรือความเพียรในจิตอย่างถูกต้อง (วิริยสัมโพชฌงค์) เป็นเหตุให้เกิด ธรรมวิริยสัมโพชฌงค์ โดยโน้มไปสู่การเห็นจริงใน พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงที่มีสภาพแปรเปลี่ยน เห็นความเป็นทุกข์ คือ สภาพธรรม ที่ทนอยู่ไม่ได้และเห็นความเป็น อนัตตา คือ ความไม่คงทนที่ไร้การควบคุม จึงเห็นความเป็น อนัตตาของจิต ที่ไม่อาจยึดถือได้ กล่าวคือ การบังคับบัญชา ไม่ได้ในสภาพธรรมที่แปรเปลี่ยนนั้นไม่มีตัวตน

พระไตรลักษณ์ ปรากฏขึ้นเป็น อารมณ์ของจิต ซึ่งเป็นอารมณ์แห่ง ปัญญา และจะเป็นการกระโดดข้ามไปสู่ปัจจุบันขณะ ที่อยู่ลึกลงไปภายใน จิต ด้วยเหตุปัจจัยแห่งธรรมวิริยสัมโพชฌงค์เข้ามาสนธิกำลัง เป็นเหตุปัจจัย ให้สภาวะธรรมปรากฏขึ้นตามขบวนการแห่ง มหาสติปัฏฐาน ตามหลัก พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

อนึ่ง สัมปธาน ๔ ที่เกิดขึ้นแล้วตั้งแต่ต้น ด้วยเหตุแห่งพระสุรเสียงฯ ยังเฝ้าระวังรักษาคิดไว้อยู่ตลอดเวลา นั้น จะป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นได้ กายและจิตจึงสงบเบายิ่งขึ้น (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เหตุแห่งปัญญาเป็นเครื่อง ตรัสรู้ คือ ความสงบ) ทำให้เกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ซึ่งจิตที่สงบนี้จะทำให้ สมาธิและสติตั้งมั่นอยู่ใน กระแสแห่งการรู้แจ้ง

ด้วยเหตุปัจจัยจากปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ทำให้ทั้งสมาธิสัมโพชฌงค์ และสติสัมโพชฌงค์เกิดการหยั่งลึกกลงไปในดวงจิต โดยมี วิริยสัมโพชฌงค์ เป็นกำลัง พร้อมกับโพชฌงค์ทั้ง ๗ เจริญขึ้นเป็น สหชาตธรรม ทำให้มองเห็น สภาวะปรมาตม์ คือการ เกิด-ดับ ของจิต อย่างต่อเนื่อง {อริยมรรคมีองค์ ๘}

กล่าวคือ มหาสติที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยดังกล่าวนั้น สามารถกำหนด หยั่งรู้ลึกกลงไปในอารมณ์ของจิต (ธัมมานุปัสสนา) จึงทำให้เห็นการ เกิด-ดับ ของจิต ซึ่งเป็น สภาวะปรมาตม์ที่ลึกซึ้ง (อนัตตลักษณะ) และ ดับลง ณ ทวารใจ เข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน โดยเป็นการบรรลุมูลฐาน ธัมมานุปัสสนา สติปัญญา

การก่อเกิดโดยพิเศษของธรรมสมังคีทั้ง ๓๗ ประการ นั้น มีเหตุปัจจัย มาจากการประพฤติปฏิบัติ ก่อศีล ก่อสมาธิ ก่อปัญญา ที่ผ่านๆ และพัฒนา มาให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป จนเป็นอริศีล อริสมาธิ อริปัญญา นำเข้าสู่ขบวนการ ขัดเกลากิเลส เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ ศีลวิสุทธิ สมาธิวิสุทธิ ปัญญา วิสุทธิ และเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ตามพุทธประสงค์

อีกลักษณะหนึ่งของการฟังพระธรรมเทศนาจากพระโอษฐ์โดยตรง แล้วได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์ กล่าวคือ การบรรลุมรรคที่เกิดจากฐานกายานุปัสสนา

ด้วยน้ำเสียงที่เป็นทิพย์และเนื้อหาแห่งธรรมที่โดนใจ ทำให้เกิดความซาบซึ้ง ทำให้ เกิดปีติ อิ่มใจและจิตสงบตั้งมั่นด้วยสมาธิ จึงเป็นเหตุให้ ปีติ และ ปัสสัทธิ พัฒนาขึ้นเป็น ปีติสัมโพชฌงค์ และ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้จิตเกาะติดกับกระแสพระสุรเสียง ราวกับว่า เป็นยานอวกาศเที่ยวพิเศษเฉพาะบุคคล นำพาผู้โดยสารหรือ สติสัมปชัญญะ

เข้าสู่ฐานที่เกิดปฏิกิริยาอัตโนมัตติของ จิต กับ รูป-นาม กล่าวคือเมื่อ **สติสัมปชัญญะ** หยั่งรู้ถึงการไต่ยิ่นที่ **โสตวิญญูณ** (จิตที่ทำหน้าที่ไต่ยิ่น) อันมีเหตุปัจจัยมาจาก คลื่นเสียงกระทบกับประสาทหู แล้วเกิดการไต่ยิ่น และดับลง เป็นขณะๆ ซึ่งทำให้เกิด **การพิจารณาอาการทางกายไปโดย อัตโนมัตติ** เนื่องจากเข้าถึงที่เกิดปฏิกิริยาอัตโนมัตติของจิตกับ รูป-นาม แล้วนั่นเอง เรียกว่า **กายานุปัสสนา** และ **มรรคสมังคี** ก็เกิดขึ้นที่ตรงนี้ เมื่อเห็น รูป-นาม เกิด-ดับ

การไต่ยิ่นนั้นแม้จะเป็นการไต่ยิ่นที่หู แต่โดยธรรมชาติของจิตจะส่งกระแสจิตหรือส่งความรู้สึกออกไป ที่ต้นกำเนิดเสียงและทำให้เกิดการปรุ้งแต่งของกิเลส ทำให้พลังจิตแตกชาน แต่เสียงของพระพุทธรองค์นั้น กลับช่วยเกื้อหนุนให้เกิด **อิทธิบาท ๔** และ **สัมมปธาน ๔** ซึ่งเป็นองค์คุณธรรมที่ปกป้องไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิต และเป็นเหตุให้เกิด **อินทรีย์ ๕ พละ ๕ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘** ด้วยความเป็น **สัมมาทิฏฐิ** ที่เดียวที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขบวนการจัดระบบแห่งองค์ **โพธิปักขิยธรรม** ทั้ง ๓๗ **ประการ** และพัฒนาเป็น **ธรรมสมังคีณ ขณะจิตเดียว** มี **โลกุตตรญาณ** นำจิต คือ ปัญญาตั้งแน่วแน่นในการตัดกิเลสแล้วดับลงที่ **ทวารใจ** เช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นการหลุดพ้นจากกิเลสสู่ความดับสิ้นแห่ง **รูป-นาม** และ **ปฏิจจนุปบาท** เป็นการบรรลุ **มรรค ผล นิพพาน** นั่นเอง

ตราบใดที่ตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ ตราบนั้น **ปฏิจจนุปบาท** ยังคงเป็น **วงจรรูปาทว์**ที่ทำให้เกิด **ขันธ ๕** และต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะอย่างไม่จบสิ้น



ดังจะเห็นได้ว่าการลำดับรับฟังพระธรรมเทศนานั้น คือ ภาคทฤษฎี  
 อันเป็นคำสั่งสอนเกี่ยวกับความเห็น กล่าวคือ การปรับทัศนคติให้เห็น  
 ธรรมที่เป็นกลางตาม กฎธรรมชาติ ทำให้เข้าใจใน กฎแห่งกรรม น้อมไป  
 ให้เกิดปัญญาเห็นวงจร ปฏิจลสมุปบาท ขั้น ๕ อริยสัจ ๔ โดยมี สัมมา  
ทิฏฐิเป็นองค์ประธาน นำเข้าสู่ระบบ มหาสติปัฏฐาน ๔ เมื่อ มรรคมองค์  
๘ เกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ที่ รูป-นาม เกิด-ดับ มัชฌิมาปฏิปทา จึงถูกต้องโดย  
 มี อนัตตลักษณะ รับรอง พระไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นที่ประสานกันแห่ง  
โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ ประการ สามารถอธิบายให้เห็นที่มาที่ไปได้อย่าง  
 เป็นขั้นตอน มิได้เป็นการเกิดขึ้นอย่างลอยๆ แม้ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗  
ประการ จะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน แต่สามารถปรากฏขึ้น ณ ขณะจิต  
 เดียวโดยอัศจรรย์ดังกล่าว แต่จำเป็นต้องอาศัย พระสุรเสียงแห่งองค์สมเด็จพระ  
พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำปฏิภิกิริยาต่อจิตใจให้เกิดมหากุศล อัน  
 เปี่ยมล้นด้วยความเลื่อมใสและความศรัทธา ที่มีต่อบุคคลอันบริสุทธิ์และ  
 ศักดิ์สิทธิ์อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้อง (หรือสัมมาทิฏฐิ) ตาม  
 หลักสัจแห่งบัญญัติ อันน้อมไปสู่ความเห็นถูกในกฎแห่งธรรมชาติ นี้คือ  
 จุดเริ่มต้นและเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ในการเกื้อหนุนให้เกิดขบวนการ  
 จัดเถลาและพัฒนาทาง จิตวิญญาน อันก่อให้เกิด ญาณเห็นแจ้งโดยพิเศษ  
 ในสิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสรู้ และเข้าสู่ กระแสพระนิพพาน ได้อย่าง  
 อัศจรรย์ ซึ่งการแสดงพระสัทธรรมที่น่าอัศจรรย์เช่นนี้ เรียกว่า อนุสาสนี  
ปาฏิหาริย์

หมายเหตุ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ณ ฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อถึงที่สุด  
 แห่ง นาม-รูป คือ เข้าสู่การดับ ต้องดับลง ณ ทวารใจสถานเดียวเท่านั้น

'สมถะ' คือ การฝึกจิตในแบบต่างๆ เพื่อให้เกิดความสงบ จนกระทั่งเกิดสมาธิเฉียดฌาน (อุปจารสมาธิ) และสามารถฝึกให้จิตแน่วแน่ จนกระทั่งประณีตถึงขั้นฌาน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ถึง ๔๐ อย่าง และจะให้อารมณ์สมถะกรรมฐานตามจริต เพื่อเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากสมถะกรรมฐานเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดปัญญาตัดกิเลสเป็นสมุทฺตผลพหวนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้นั่นเอง

'ฌาน' คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่เหนืออุปจารสมาธิ, ภาวะจิตสงบปราณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก; ฌาน ๔ คือ ๑.ปฐมฌาน มิวังค์ ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกคตา) ๒.ทุติยฌาน มิวังค์ ๓ (ปีติ สุข เอกกคตา) ๓.ตติยฌาน มิวังค์ ๒ (สุข เอกกคตา) ๔.จตุตถฌาน มิวังค์ ๒ (อุเบกขา เอกกคตา); ฌาน ๕ ก็เหมือนอย่างฌาน ๔ นั้นเอง แต่ตามแบบอิทธิกรรม ท่านชวยละเอียดยกออกไป โดยเพิ่มข้อ ๒ แทรกเข้ามา คือ ๑.ปฐมฌาน มิวังค์ ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกคตา) ๒.ทุติยฌาน มิวังค์ ๔ (วิจาร ปีติ สุข เอกกคตา) ข้อ ๓, ๔, ๕ ตรงกับข้อ ๒, ๓, ๔ ในฌาน ๔ ตามลำดับ

'อรุโณภา' มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ อรุโณภา, ภาพของสัตว์ผู้เข้าถึงอรุโณภา, ภาพของอรุโพรหม มี ๔ คือ ๑.อากาศาณญายตนะ (กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๒.วิญญาณญายตนะ (กำหนดควินญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์) ๓.อาภิกขุญญายตนะ (กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์) ๔.เนวสัณญานาณญายตนะ (ภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่)

ถึงแม้ว่า ชาวพุทธในยุคปัจจุบันจะไม่สามารถบรรลุธรรมได้อย่างอัศจรรย์ โดยเฉพาะพระพักตร์พระพุทธรองค์ดังกล่าว แต่เราอาจบรรลุธรรมขณะที่ฟังพระธรรมเทศนาได้เช่นกัน แต่ต้องเป็นการฟังที่เริ่มต้นจากการใช้ **องค์ ๓ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔** อันเป็นสติที่ได้รับการฝึก มาจากการกำหนดรู้จนกระทั่ง หยั่งรู้ได้เท่าทันในอาการของ **รูป-นาม** ซึ่ง **พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แห่ง สำนักวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์** ได้พร่ำสอนอยู่ตลอดชีวิตของท่าน ถึงวิธีการเจริญมหาสติ (สติที่ยิ่งกว่าสติ) โดยการตั้งองค์ ๓ คือ **สมาธิ สติ สัมปชัญญะ** ไว้ที่ หู ในระหว่างที่ฟัง

พระธรรมเทศนา หลวงพ่อฯ จะเลือกหัวข้อธรรมที่เหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับ **ปรมัตถ์** หรือ **มหาสติปัฏฐาน ๔** และสอนวิธีการบริกรรมพร้อมกับ **กำหนดรู้ที่หู** ขณะที่ได้นิยมนั่งไปในเวลาเดียวกัน

'อาการของรูป-นาม หมายถึง การเคลื่อนไหวของกายและจิตในระดับต่างๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการเกิด-ดับตลอดเวลาโดยอาศัยแฝงอยู่ในธรรมชาติของกายและจิตจะปรากฏให้เห็นต่อเมื่อการฝึกสติได้เข้าถึงสภาวะปัจจุบัน เช่น เมื่อเดินจงกรม จะสังเกตเห็นอาการของ รูป-นามได้ในขณะที่ยกเท้าขึ้นนั้น จะปรากฏความรู้สึกที่เบา เป็นอาการของจิต (นาม) แต่การลอยตัวขึ้นของเท้า นั้น คือ อาการของกาย (รูป) เมื่อย่างเท้าเคลื่อนออกไป (เป็นอาการของ รูป) ซึ่งจะมีความรู้สึก ดึงไหว นั่นคือ (อาการของใจ)เมื่อจะหยุดเราก็จะเห็นอาการที่แตกต่างออกไปอีกแบบหนึ่ง คือ การหย่อนเท้าลง (เป็นอาการของ รูป) ขณะเดียวกันที่รู้สึกถึงความหนักนั้น เป็นอาการของใจ เมื่อเท้าสัมผัสพื้น (เป็นอาการของ รูป) ซึ่งเป็นการกระทบกันเบาๆ ของวัตถุสองสิ่ง (เท้ากับพื้น) จะรู้สึกถึงความ เย็น ร้อน (เป็นอาการของใจ) และเมื่อเท้ากดลงไปจะรู้สึกถึงความอ่อน แข็ง (เป็นอาการของใจ) ส่วนการดันที่ฝ่าเท้า เป็นอาการของรูปที่เกิดจากวัตถุ ๒ สิ่งที่กระทบกัน คือฝ่าเท้าและพื้น ซึ่งเป็นอาการอีกลักษณะหนึ่งของ รูป

อาการทางใจ คือ การรู้เท่าทันในอารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้นและเคลื่อนไหวอยู่ตามทวารต่างๆ อันเนื่องมาจากการฝึกสติจนเกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรม ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม การที่จะรู้อะไรคือสภาวะธรรมทางกาย (อาการของรูป) ได้ก็ต้องเห็นและรู้จากสภาวะธรรมทางใจ (อาการของใจ) ดังนั้น สิ่งที่จะบอกได้ก็คือ ประสบการณ์ของสติสัมปชัญญะนั่นเอง

เพราะฉะนั้นการรู้เท่าทันอาการของ รูป-นาม คือ การรู้เท่าทันทั้งสภาวะธรรมทางกายและสภาวะธรรมทางใจในเวลาเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า ปัจจุบันธรรมหรือสภาวะปรมัตถ์ (มี รูป-นามเป็นอารมณ์)

หมายเหตุ: เมื่อขณะใดที่สติสัมปชัญญะระลึกได้เฉพาะอารมณ์ปัจจุบันแท้ๆ ความยึดถือในบัญญัติ (เท้าของเรา) หรือใจของเราจะไม่ปรากฏ สิ่งที่ปรากฏในเวลานั้น คือ รูปกับนาม เท่านั้นเอง

การเทศน์ฯ ของหลวงพ่อโซดกฯ นั้นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ที่เรียกว่า Workshop หมายถึง ขณะที่ฟังธรรมหลวงพ่อฯ จะให้ลงมือปฏิบัติสติปัญญาฯ ไปพร้อมๆ กัน เพื่อให้เห็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติของกายและจิต คือการฟังไปและกำหนดรู้อาการทางกาย พร้อมตระหนักรู้ในความรู้สึกของใจด้วย กล่าวคือ การใช้สติกำหนดรู้ พิจารณาใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าๆ แต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง เสมือนอยู่ในห้องปฏิบัติการทางจิตวิญญาณนั่นเอง **ไม่ใช่เป็นการฟัง บรรยาย (Lecture)** เพื่อความเข้าใจและองค์ความรู้ แล้วนำเอาไปสอบหรือตอบปัญหา แต่เป็นการฟังอย่างนักวิทยาศาสตร์ ที่ต้องพิสูจน์ด้วยการลงมือทดลอง ค้นหาด้วยประสบการณ์

เพื่อให้ได้ผลออกมา เป็นความเห็นแจ้งในลักษณะ **ปัจเจกบุคคล** หรือความเป็น **ปัจเจกตัว** นั่นเอง

วิธีการเจริญสติเมื่อฟังธรรม กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติฯ เพียงตั้งใจจับอารมณ์ไว้ที่หู และใช้สติสัมปชัญญะกำหนดในความรู้สึก ทันใดที่ได้ยินเสียงและบริกรรมพร้อมกันว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอฯ ในแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง การฟังธรรมด้วยการกำหนดรู้ตามอาการของ **รูป-นาม** นี้ หมายถึง การฟังที่ไม่ได้ตั้งใจพิจารณาในเนื้อหา แต่เป็นการมุ่งเน้นถึงการได้ยินซึ่งเป็นปฏิกิริยาระหว่างเสียงกับหู เฉพาะหูและประสาทหูนั้น เป็นเพียงอุปกรณ์หรือเครื่องรับสัญญาณจากคลื่นเสียง ซึ่งเป็นรูปธรรมที่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้แต่สัมผัสได้ เพราะเป็นรูปธรรมชนิดหนึ่งที่ เรียกว่า **พลังงาน** โดยอาศัย ลมเป็นตัวนำพา และสามารถผ่านเข้าไปสัมผัสเพื่อนประสาทหู



ด้วยเหตุปัจจัยนี้ จึงทำให้เกิดการได้ขึ้นขึ้นที่ **โสตวิญญาน** อันเป็นธรรมชาติ ในการรับรู้อารมณ์ของจิต นั้นเอง

กล่าวคือ การใช้สติสัมปชัญญะ จดจ่ออยู่ที่เสียงและความรู้สึกที่ ได้ยิน

ในช่วงแรกของการกำหนดรู้ ขณะที่ฟังธรรมย่อมมีความเข้าใจใน ธรรม เพราะยังมีอารมณ์บัญญัติอยู่ในจิต ถึงอย่างไรก็เป็นการกำหนดรวมๆ กันไปก่อน ระหว่างบัญญัติกับปรมาตถ์ (กล่าวคือ ยังมีความคิดพิจารณา และเข้าใจในเนื้อหา ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางธรรม ที่เป็นอารมณ์ของอดีต และอนาคต) แต่การกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องทุกขณะ จะทำให้เกิดความรู้สึก เจ้มชัดในน้ำเสียงขึ้นทุกคำ อันจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความเข้าใจ เห็นตรงกับวิธีปฏิบัติ

เพราะเนื้อหาแห่งธรรมะที่อยู่ในน้ำเสียงนั้น จะทำปฏิกิริยากับจิตให้ เกิดเป็นตัวรู้ คือ ปัญญา เป็นลักษณะของ **ธรรมวิจยะ** ที่เห็นถูกต้องตาม หลักความเป็นจริง นี่คือการปรับศรัทธาให้ถูกต้องด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการ กล่อมเกลาคิดให้นุ่มไปในธรรม และทำให้เกิด **องค์อิทธิบาท ๔** คือ **ฉันทะ** อันเป็นเหตุให้ **ศรัทธา** ที่มีอยู่ใน **อินทรีย์ ๕** แก่กล้าขึ้น และส่งผล ให้ **วิริยะ** เกิดกำลังในการทำคามเพียรอย่างไม่ย่อหย่อน ด้วยการใส่ใจใน สติ กล่าวคือ การกำหนดได้ละเอียดคล่องขึ้น

การกำหนดที่คล่องแคล่วขึ้น ทำให้รู้ว่า **อินทรีย์ ๕** เริ่มมีกำลัง สม่่าเสมอกัน และเป็นสาเหตุให้ **สัมมปธาน ๔** มีศักยภาพในการป้องกัน ไม่ให้ความสงสัยอันเป็นอกุศลเกิดขึ้น เพราะการกำหนดได้ใกล้เคียงกับ อารมณ์ปัจจุบัน หรือกำหนดได้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน นั้นเอง

เมื่อวิริยะและสมาธิมีความเสมอกัน จึงทำให้เข้าสู่ **ระบบขณิกวิปัสสนา** หมายถึง **การจับอารมณ์ของสมาธิในแต่ละขณะ** มีความตั้งมั่น และกระทบต่อ **รูป-นาม** ที่มีลักษณะเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่ง และสิ้นสุดลงอย่างต่อเนื่องและรวดเร็ว ซึ่งแสดงให้เห็นว่า **พละ ๕** และ **อินทริย์ ๕** คือ ความเป็นใหญ่ในการเข้าสู่ **มรรค ๘**

เพราะสตินั้นกำหนดถูก **รูป-นาม** ได้อย่างแม่นยำ จึงทำให้เข้าถึง **ปฏิกิริยาอัตโนมัตติระหว่างกายกับจิต (หรือ รูป-นาม)**

ตัวรู้แจ้งหรือญาณปัญญานั้น เกิดขึ้นจากสติที่จดจ้องอยู่กับการได้ยิน เมื่อมีเหตุปัจจัย คือ ประสาทหูและเสียงทำปฏิกิริยาต่อกัน กล่าวคือ การกระทบกันของวัตถุ ๒ สิ่ง อุปมาเสียงนั้น คล้ายกับก้อนหินที่ถูกโยนกระทบลงบนผิวน้ำ ที่เปรียบเสมือนประสาทหูแล้วจึงจมหายไป ทุกครั้งที่เสียงกระทบกับประสาทหู จะเกิดธรรมชาติในการรับรู้อารมณ์ของจิตเกิดขึ้นโดย **อัตโนมัตติ** ซึ่งเป็นอาการของนามธรรม (**จิต**) แล้วดับลงในแต่ละครั้ง เพราะฉะนั้น สติที่เข้าไปกำหนดรู้ได้เท่าทันปฏิกิริยาอัตโนมัตติ จึงเป็นการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่า **ปรมัตถ์อารมณ์** นั้นเอง



ขณะใดที่กำหนดได้อารมณ์ปัจจุบัน **จิตวิญญาน** จะเป็นอิสระจากการปรุงแต่งของ **คันหา** ซึ่งเป็นการก้าวข้ามจาก **บัญญัติ** ไปสู่ **ปรมัตถ์** ดังนั้น ตัวตนจึงไม่ปรากฏในอารมณ์ปัจจุบัน เพราะสิ่งที่ปรากฏมันเป็นเพียงอาการของ **รูป-นาม** ที่เคลื่อนไหว **เกิด-ดับ** อยู่ตลอดเวลาเท่านั้นเอง (**กิเลส** อาศัยเกิดจากบัญญัติที่เป็นความยึดในอดีตและอนาคต) แต่ อารมณ์ปัจจุบันมีเฉพาะรูปกับนามที่เกิดดับ กิเลสจึงอาศัยเกิดในอารมณ์ปัจจุบันแท้ๆ หรือ **ปรมัตถ์** ไม่ได้ นั่นคือ ความแจ่มแจ้งของปัญญาที่รู้ชัดใน **สภาวะธรรม (สภาวะยติ)** อันปัญญาที่ทำให้เกิดความเข้าใจนี้ ไม่ต้องการ แม้คำอธิบาย แต่จะทำให้มองเห็นถึงความแตกต่าง ระหว่าง **สุดมย** ปัญญาจินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา ในระดับต่างๆ ซึ่ง**สามารถ** **เปรียบเทียบได้ด้วยประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเอง และเป็นประสบการณ์** **ที่สำคัญที่สุดสำหรับการเริ่มต้นเข้าสู่ขบวนการแห่งการรู้แจ้งแทงตลอด** (**ปัญญาที่สามารถแยกบัญญัติออกจากปรมัตถ์**)

เสียงของหลวงพ่อดอก คือ รูปภายนอกของคนอื่น อันเป็นพลังงานที่เคลื่อนตัวเข้าทางหู (**รูปภายนอกของเรา**) แล้วไหลเข้ากระทบเข้าโสตประสาท (**ประสาทหูหรือรูปภายในของเรา**) เมื่อนั้น จึงเกิดการได้ยินที่โสตวิญญาน **สติปัญฐาน** เกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อมีการกำหนดรู้ แม้ในระยะแรกจิตจะส่งกระแสออกไปที่กำเนิดเสียง เพราะนั่นคือธรรมชาติของจิตที่ท่องเที่ยวออกไป โยคีต้องกำหนดที่ต้นกำเนิดเสียง แต่ด้วยวิธีการอันแยบคายของ **การฝึกมหาสติปัญฐาน** นั้น จึงทำให้สามารถรวมกระแสจิตที่กระจายออกไปให้กลับเข้าสู่ที่เกิดแห่งการได้ยินที่แท้จริง

บางคนมีความสงสัยว่าการได้ยินนั้น เกิดขึ้นที่ไหน บ้างก็บอกว่าได้ยินมาจากต้นกำเนิดเสียง บ้างก็บอกว่าได้ยินที่หู ถ้าถามว่า คนหูหนวกได้ยินที่ไหน ก็ต้องตอบว่าไม่ได้ยินที่ไหนเลย เนื่องจากว่ากรรมชรูปชำรุด (*ประสาทหูพิการ*) เพราะว่าวิบากกรรมจึงทำให้เครื่องรับสัญญาณเสีย ถ้าเราทำการทดลองโดยการเสียบอุปกรณ์ช่วยรับฟังจากเครื่องขยายเสียง เช่น วิทยุ เราจะตอบได้ทันทีว่า

## ภาคผนวกอ้างอิงบางส่วน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ป.อ. ปยุตโต {พระพรหมคุณาภรณ์}

ได้ยินที่หู เนื่องจากความรู้สึกกึกก้องของเสียงนั้น มันดังกังวานอยู่ภายในช่องหู ภายในหัวของเรา ดังนั้นคำตอบของการกำหนด คือ เกิดความรู้สึกที่ไหนให้กำหนดที่นั่น

ขณะที่กำหนดรู้อยู่ นั่นต้องแนบ *องค์บริกรรม* ติดไว้กับสติอยู่เสมอ เนื่องจากองค์บริกรรมนั้น เปรียบเสมือนตัวแทนระหว่าง *สติ* และ *สัมปชัญญะ* ซึ่งจะทำหน้าที่เชื่อมกระชับความสัมพันธ์ ทั้งสมาธิกับสติสัมปชัญญะไว้ด้วยกัน และทำหน้าที่ตามวิถี *เกิด-ดับ* ของ *รูป-นาม*

สมาธิที่ดี เสมือนกลองที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถจับเป้าหมาย คือ *รูป-นาม* ที่เกิดขึ้นและเคลื่อนไหวจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง ในระยะสั้นๆ แล้วดับลงอย่างรวดเร็ว

สมาธิที่ดี หมายถึง การปรุงสมาธิให้อยู่ในระบบ *ขณิกวิปัสสนา* ซึ่งสามารถจับอารมณ์ที่เคลื่อนไหวเร็วได้ หรืออาการของ *รูป-นาม* จึงจะ



ทำให้เกิดสติที่ถูกต้องหรือ **สัมมาสติ** ที่สามารถพร้อมเล็งและยังได้ อย่างถูก เป้าหมาย คือ **รูป-นาม** และเป็นเหตุให้ **สติ** มีกำลังที่จะควบคุมไม่ให้ **สมาธิ** หลงทาง หากสมาธิที่ไม่เหมาะสมจะเป็นที่เกิดของ **อุปกิเลส** หรือ **วิปัสสนูปกิเลส** เนื่องจากการเจริญ **วิปัสสนากรรมฐาน** ต้องการเพียง **ขณิกสมาธิ** เท่านั้น หรือเรียกว่า **วิปัสสนาสมาธิ** ในการเริ่มต้นเพราะ **ขณิกสมาธิ** เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นและดับลงพร้อมกับ **รูป-นาม** เทคนิคและวิธีการปฏิบัติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้จิตของโยคีตั้งอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้ และ

**วิปัสสนาขณิก** สามารถพัฒนาไปพร้อมๆ กับ **สติสัมปชัญญะ** ที่ เข้าถึงการ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** อย่างต่อเนื่อง และมีความเข้มแข็งมาก เพียงพอที่จะเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ **อุปจารสมาธิ** ในระดับต่างๆ เพื่อการมองเห็น **รูป-นาม เกิด-ดับ** อย่างชัดเจน และแยก **บัญญัติออกจากปรมัตถ์** ได้ โดยสิ้นเชิง เพื่อการเข้าไปสู่ **ฌานโลกุตตระ** หรือ **อัปปนาสมาธิ** ใน ฌาน ที่ ๑๓ โดยไม่ต้องอาศัย **ฌานโลกียะ**

ถ้าปล่อยให้สมาธิมีกำลังมากเกินไปจนความจำเริญในการเริ่มต้น จะทำให้ ทัศนวิสัยของสติที่มีต่อ **รูป-นาม** ค่อยลงไป จึงไม่สามารถเข้าสู่ **มรรค ๘** ได้ สติปัญญาใดที่ไม่สามารถเข้าสู่มรรคมืองค์ ๘ ได้ ย่อมไม่ใช่วิปัสสนา กรรมฐานของพระพุทธเจ้า

โดยปกติสมาธิจะทำให้เกิดสติ บางครั้งสติก็ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งเป็น เหตุผลของปัญญา

๑. สมาธิเสมื่อดันไม้ใหญ่ที่ตั้งอยู่ ณ ริมฝั่งน้ำอีกฟาก
๒. สติเสมอกิ่งของต้นไม้้นั้น
๓. องค์บริกรรมเสมอนเชือกที่ผูกติดกับกิ่งไม้

๔. สัมผัสัญญะหรือจิตวิญญาน เปรียบเสมือนตัวของโยคี ที่ใช้มือสองข้างจับเชือกเพื่อห้อยโยน พยายามโยนตัวข้ามไปอีกฟากหนึ่ง คือ การทำความเพียรของจิตนั่นเอง ดังนั้น การประมาณความสั้นยาวของเชือก ต้องสัมพันธ์กับระยะทาง คือ ความกว้างของลำน้ำ จากฟากหนึ่งไปยังอีกฟากหนึ่ง และการส่งกำลังลงไปที่ขาและเท้าในการวิ่ง เพื่อกระโดดโยนตัวให้ข้ามไป ร่างกายทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันทั้งหมด ต้องมีความเหมาะสมพอดีกัน จึงจะติดตัวให้ข้ามพ้นไปได้ ขึ้นอยู่กับไหวพริบของสัมผัสัญญะหรือปัญญา นั่นเอง

เมื่อข้ามพ้นไป มือของโยคีก็ต้องปล่อยทิ้งทั้งต้นไม้ กิ่งไม้ และเชือก ประจุจิตวิญญานที่หลุดพ้นเป็นอิสระ จึงละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเป็นการสิ้นสุดแห่งการทำความเพียร

ความบริสุทธิ์หลุดพ้นแห่งจิต คือ ปัญญา ปัญญาในที่นี้ หมายถึงความรู้เท่าทัน ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้น องค์ ๓ คือ สมာธิ สติ สัมผัสัญญะ จึงต้องทำงานร่วมกันอย่างสอดคล้อง อย่างเป็นทีม มีความสามัคคีในการรับส่งกันอย่างแม่นยำ

ถึงแม้สติจะเกิดจากสมาธิ แต่สมาธิและสติจะต้องมีกำลังที่เหมาะสมต่อกัน การเจริญสติที่ยิ่งกว่าสติ ขณะที่กำลังฟังพระธรรมเทศนา นอกจากสมาธิ สติสัมผัสัญญะแล้ว องค์บริกรรม ก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะจะช่วยทำให้ เข้าใจถึงการทำงานระหว่างสติและสัมผัสัญญะ ซึ่งองค์บริกรรมจะแสดงให้เห็น การเทียบและแยกจากกันระหว่าง **บัญญัติ** กับ **ปรมาต্ম** ได้อย่างชัดเจน เมื่อเห็นการ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม**

อวิชชามาเนน วิชชมานบัญญัติ คือ บัญญัติสิ่งที่มีด้วยสิ่งที่ไม่มี เช่น เสียงของใคร ซึ่งความเป็นจริงใครๆ นั้นไม่มี (*ไม่มี สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ชาย หญิง*) การได้ยินว่า เป็นเสียงของใคร เรื่องอะไร และคิดนึก ตรึกตรองอันนี้เป็นการรู้อย่างทั่วๆ ไป เรียกว่า **อุปาทานในบัญญัติ**

**สติสัมปชัญญะ** ที่ฝึกมาดีจะมีความว่องไวเท่าทันกับปฏิกิริยา อัตโนมัตติ ในการรับอารมณ์ของจิตที่ประสาทหู เมื่อเสียงเข้าไปกระทบ และกำหนดรู้ลงไปถึงที่เกิดปฏิกิริยานั้น จึงทำให้เห็นปัจจุบันขณะ อุปาทาน จึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ณ ปรากฏการณ์ *เกิด-ดับ* ของ **รูป-นาม** และเป็นการก้าวข้ามจาก **บัญญัติสู่ปรมาตถ์** ณ ขณะปัจจุบันธรรมนั้น นั่นเอง

### ความสำคัญขององค์บริการม

การบริการมพร้อมกับการกำหนดรู้ของสติ หมายถึง การบริการม ภายในใจ ให้เท่าทันกับการเริ่มต้นณ ที่เกิดของการได้ยิน (เมื่อเกิดความรู้สึก) ว่า ได้ยินและดับลงที่หนอ อย่างพอดีพอดี ซึ่งเรียกว่า **รูปกับนาม ทันทัน** หรือเป็นการทำงานของ **องค์ ๓ อย่างมีประสิทธิภาพ** หลวงพ่อ โชดกฯเปรียบเทียบการปฏิบัติงานของ องค์ ๓ เหมือนแมวกับหนู **สมาธิ** คือ สเหมือนตัวของแมวที่กำลังตั้งท่า **สติ** คือ ตาของแมวที่คอยจ้อง เพื่อการจู่โจม **สัมปชัญญะ** คือ การตะครุบจับ **รูป-นาม** คือ ตัวหนู

**สมาธิ** คือ การตั้งใจมันต่อ **รูป-นาม** **ขณิกสมาธิ** คือตั้งใจจริงๆ หรือ **ขณิกวิปัสสนา**

สติ คือ การกำหนดระลึกอยู่กับอาการของ **รูป-นาม** เพื่อการจู่โจม โดยมีองค์บริกรรมที่แนบติดกับ **สัมปชัญญะ** เพื่อให้เกิดตัวรู้ที่ตรงกับอารมณ์เฉพาะหน้านั้น

การตั้งใจต่อ **รูป-นาม** เป็นการตั้งใจจับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ ที่รู้สึกถึงปฏิกิริยาหรือการเคลื่อนไหว ทั้งทางกายและทางจิต {**รูป-นาม เกิด**} และกำหนดรู้ให้ทันวันกับการ**ดับ**ของ**ความรู้สึก** หรือที่สิ้นสุดของอาการเฉพาะหน้านั้น {**รูป-นาม ดับ**} การตั้งใจกำหนดรู้เช่นนี้ เรียกว่า **การทำความเพียรทางจิต**

**สัมปชัญญะ** คือความรู้สึกของใจที่รู้เท่าทันพร้อมกับการบริกรรม ในขณะที่สติกำลังกำหนดจดจ้อง ต่อ **รูป-นาม** ที่ปรากฏเฉพาะหน้า และ **สัมปชัญญะ**จะเป็นผู้ตัดสินอารมณ์ เพื่อ ช่วยให้สติเจริญขึ้นในลักษณะการจู่โจมอย่างไรรู้การยังคิด

องค์บริกรรมเป็นตัวแทน ระหว่างสติและสัมปชัญญะ ที่บริกรรมตามความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้า ซึ่งมีผลต่างตอบแทนต่อกัน ดังกล่าว เนื่องจากทำให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกัน เพราะสติจะเป็นตัวกำหนดในสิ่งที่ปรากฏพร้อมกับ **สัมปชัญญะ** ที่ต้องตามรู้และบริกรรมให้เท่าทันในสิ่งที่สติเข้าไประลึกถึงอย่างทันทั่วทั้งที่

องค์บริกรรม เป็นตัวกลางระหว่าง **บัญญัติ** และ **ปรมาต্ম** ซึ่งจะบอกว่าทั้งบัญญัติไปตอนไหน เช่น ตอนบริกรรมว่าได้ยินหรือหนอ เช่น เมื่อมีการดับไป ขาดไป ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้าย ขณะที่บริกรรมว่า ได้ยินหรือขณะที่บริกรรมว่าหนอ

ปริศน เชนะ เป็นเพราะการกำหนดและบริกรรมสัมมาวาจาใน **องค์มรรค ๘** จึงเกิดขึ้นถูกต้อง เมื่อเห็นการดับไปขาดไปของ **สันตติ อวิชชา** ก็ถูกเพิกให้ขาดไปด้วย ซึ่งเป็นการเห็น **อริยสัจ ๔** ในเบื้องต้น เมื่อการเกิดและดับลงไปของ **รูป-นาม** นั้นเอง

**มรรคโคธันชยติ** มรรคจึงเกิดขึ้นพร้อม หมายถึง **มรรคสมังคี (มรรค มีองค์ ๘)**

- มรรคที่เกิดขึ้นได้นั้น เนื่องมาจากการกำหนดและบริกรรมได้ตรงกับความรู้สึกเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันหรือมี **รูป-นาม** เป็นอารมณ์ โดยมีพระบาลีรับรององค์บริกรรม ในขณะที่สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการของ **รูป-นาม** ดังกล่าว

รวมความ องค์ ๓ คือ **ความตั้งใจในการกำหนดรู้และบริกรรมให้เท่าทันในอาการของ รูป-นาม เฉพาะหน้า** นั้นเอง

ในขณะที่กำหนดรู้อาการทางกาย ฟังตระหนักถึงความรู้สึกทางใจ ด้วย ถึงแม้อาการทางกายที่เกิดขึ้น จะเป็นคนละภาคส่วนกับความรู้สึกทางใจ แต่ก็แยกกันไม่ได้และสิ่งที่จิตรู้ได้นั้น จะเป็นสภาพธรรมที่แนบติดกัน ซึ่งเป็นลักษณะที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแบบอัตโนมัติ

**วิริยะ** เป็นคุณสมบัติที่ทำให้สติกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนการบุกทะลวงของสติในการหยั่งลึกลงไป ในสภาวะธรรม เป็นลักษณะของ **วิริยะ สัมโพชนงค์** ที่ปรากฏออกมาในลักษณะการจู่โจม โดยไร้การยับยั้งของ **สติ** หรือ **สติสัมโพชนงค์** ด้วยพลังกำลังของ **อินทริย์ ๕** จึงทำให้สัมผัสถึงปฏิกิริยาของเสียง (**รูปภายนอกของคนอื่น**) ที่เคลื่อนไหวสั่นสะเทือน

เข้ามานั้น มีความถี่ละเอียดแจ่มชัดในน้ำเสียงขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง สังเกต  
เห็นความใสสะอาดในน้ำเสียง ที่ไรมลทินเห็นความจริงของเสียง คือ **เสียง**  
**ไม่ใช่ผู้หญิง ผู้ชาย สัตว์ สิ่งของ (รูปปรมัตต์ของเสียง)**

(กำลังของสติก็คือวิริยะ นั่นเอง)

สภาวะธรรมที่ดำเนินไปอย่างราบรื่น และต่อเนื่องนั้น เกิดจาก  
**สัมมปธาน ๔** ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันรักษาจิต ไม่ให้ถูกแทรกแซงจากอกุศล

กล่าวคือ ขณะที่สติกำลังทำการกลั่นกรอง **สภาวะบัญญัติอดีต**  
ออกจากจิตนั้น เป็นเวลาเดียวกันกับเสียงที่ไหลเข้ามากระทบที่โสตประสาท  
ก็ได้รับการกลั่นกรองไปด้วย ซึ่งเกิดจาก **สติสัมปชัญญะ** ที่มีปฏิภาณไหว  
ทำการขจัดชำระล้างธรรมชาติของกิเลสที่ปรุงแต่งจิต คือ **บัญญัติ** และ  
**สวาทบัญญัติ** ได้ด้วยปัญญาจนกระทั่งเข้าถึง **รูป-นาม** ภายใน อันเป็น  
ปัจจุบันขณะที่ **เกิด-ดับ** อย่างต่อเนื่อง และเป็นการหยั่งรู้ **สภาวะปรมัตต์**  
ของ **๒ สิ่ง** ในเวลาเดียวกัน

ข้อควรสังเกต แม้แต่เสียงอันเป็นสิ่งภายนอก ก็ถูกชักฟอกอรรถา  
ออกไปในเวลาเดียวกัน (สิ่งที่อยู่ในจิต คือ การยึดถือในตัวตนว่าเป็น  
สิ่งนั้นสิ่งนี้) ได้ถูกเพิกถอนออกไป ซึ่งทำให้เห็นแจ้งทั้งบัญญัติและ  
ปรมัตต์ พร้อมทั้งพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์แบบ ทั้ง  
รูป-นาม ภายในและภายนอก

หมายเหตุ การกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้จะเป็นอารมณ์  
ปัจจุบัน แต่อาจจะมองไม่เห็นการขาดสัณของสันตติ เป็นเพราะ  
ว่า สติสัมปชัญญะยังไม่คมพอ สายสันตตินี้เองที่ปิดบังความเป็น  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อตัดสายสันตติให้ขาดสัณลง พระไตรลักษณ์  
จึงปรากฏขึ้นอย่างสมบูรณ์ (ภาวนามยปัญญา)

ปรากฏการณ์แห่งสภาวะธรรมที่ผ่านมานั้น แสดงให้เห็นถึง  
ขบวนการจัดระบบของ วิปัสสนาสมาธิ จนกระทั่ง สติสัมปชัญญะ มีความ  
คมเพียงพอแก่การตัดสายสันตติให้ขาดออกจากกัน ซึ่งเป็นการเพิก อวิชชา  
และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการประสานกันขึ้นของ โพรธิปักขิยธรรม นั้นเอง

เมื่อจิตมีความแน่วแน่ต่อ รูป-นาม จึงทำให้จิตสงบกระทบถึงกาย  
และสงบยิ่งขึ้น (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ด้วยเหตุปัจจัยที่สมาธิถูกสะสมไว้  
ใน อินทรีย์ ทุกครั้งที่มีการทำความเพียรทาง จิต จึงทำให้พัฒนาขึ้นเป็น  
สมาธิสัมโพชฌงค์

จิตที่สงบนิ่งไม่หวั่นไหวต่อ รูป-นาม กล่าวคือ ความสงบเย็นสว่าง  
ใสเต็มดวงจิต เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญที่ไร้หมอกควัน ดวงจิตขาวรอบ  
ราวกับเห็นได้ด้วยตา (สังขารูปกขาญาณ) แต่ที่น่าสังเกต คือ องค์บริกรรม  
ยังคงแนบติด รูป-นาม อยู่ในเขต ญาณ ที่ ๑๒ ตอนต้น แสดงให้เห็นว่า  
ญาณ ๑๒ ยังไม่สามารถละ บัญญัติ ได้อย่างเด็ดขาด



เมื่อมรรคสมังคิได้สนธิกำลังกันอย่างเต็มที่ จึงทำให้เห็นสภาวธรรมที่แปรปรวนไม่คงที่ของ **รูป-นาม** ภายนอก **ไม่มีหลวงพ่อดีดอยู่ในสภาวะธรรมที่แท้จริงของเสียงอีกต่อไป (รูปปรมาณูของเสียง)** ซึ่ง **สติสัมปชัญญะ** หยั่งรู้ตั้งแต่จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง จนกระทั่ง ปรากฏเป็นเพียงสภาวะลักษณะของ **รูปธรรม** ที่มีความละเอียด เช่น **พลังงานที่มีคลื่นความเร็ว และเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง ฟังไม่ได้ศัพท์สำเนียง** เป็นเพียงปฏิกิริยาอาการที่เคลื่อนไหวสูงๆ ต่ำๆ อันเนื่องมาจาก **ธาตุลม** ที่สั่นสะเทือน จึงทำให้เกิดการละวางจาก **บัญญัติ** โดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นความยึดถือในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง และเป็นการก้าวข้ามจาก **บัญญัติ** ไปสู่ **ปรมาณู** อย่างแท้จริง โดยมี **พระไตรลักษณ์** เป็นกำลังแห่ง **ปัญญา** ส่งข้ามไปอย่างไม่ไหลกลับ

ขณะที่สติสัมปชัญญะบุกทะลุ ทะลวง ลงไปในกระแสอย่างไม่หยุดยั้งนั้น นับเป็นเวลาที่ดีที่ได้รับ การชักฟอก จากสติสัมปชัญญะให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจาก **ทิฏฐิวิปlass** และ ณ เวลานั้นเอง ที่องค์บริการรมได้หมดหน้าที่และสลายตัวไปโดยอัตโนมัติ พร้อมกับบัญญัติและอรรถาที่ถูกลอยออกไป

การเห็นแจ้งในสภาวะธรรม ที่ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** อย่างไม่ขาดสายนั้น เกิดจาก การ **โยนิโสมนสิการ** แห่ง **องค์ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**

**เพราะปัญญาอันบริสุทธิ์ ทำให้เห็นสติสัมปชัญญะมีลักษณะที่ติดตรึงแนบแน่นกับ รูป-นาม และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับการ เกิด-ดับ** ที่มีความละเอียดแยกคายยิ่งขึ้น นั่นคือ **สภาวะปรมาณูอันสุขุมคัมภีรภาพ หรือ อนัตตลักษณะ**

เป็นเพราะว่า อุเบกขาสัมโพชนงค์ (ลักษณะการวางเฉยต่อ รูป-นาม) จิตจึงไม่เกิดความหวั่นไหวในปรากฏการณ์ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** และ **พระไตรลักษณ์** ซึ่ง **ทำให้สติสัมปชัญญะคงเอกภาพ** ได้อย่างมั่นคง **สัมมาสมาธิ** จะพัฒนาต่อเนื่องไปจนเห็นชัดเจน ณ **ญาณที่ ๑๒** ตอนกลางและในที่สุด

อุปจารณาน เกิดขึ้น ณ **ญาณที่ ๑๒ ตอนปลาย** กล่าวคือ **การปรากฏขึ้นของสหชาตธรรม** (ธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน กับ **โพชนงค์ ๗**) เป็นลักษณะของจิตที่ไม่ตื่นเต้น ไม่ฟุ้งซ่านหรือจิตปราศจากนิर्वรณด้วย ปัญญาารู้แจ้งดังกล่าว (**ไม่ใช่ความสงบจากนิर्वรณ เพราะถูกสมาธิกดทับไว้แบบฉนวนโลกีย์ ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ**) แต่เกิดจาก **วิปัสสนาญาณ** ที่ได้ละ **อวิชชา** และ **อุปาทาน** ซึ่งเป็นสัญญาณบงบอกลงวาระแห่งการทำความเพียรทางจิต ได้ทวิความเข้มงวดถึงที่สุด จิตตัดขาดจากสภาวะธรรมภายนอกโดยสิ้นเชิง ในขณะที่เดียวกับที่เกิดปรากฏการณ์แตกดับอย่างแรง **ภายในโสทวิญญาณ** เป็นการดับลง **โดยขณะจิตต่อขณะจิต** พร้อมกับ **องค์ฌานโลกุตตร** หรือ **อัปปนาสมาธิ** ได้เกิดขึ้นพร้อมกับ **พณีกองศ์โพธิปักขิยธรรม** ทั้ง ๓๗ ประการไว้ด้วยกัน และส่งกำลังให้ **สติสัมปชัญญะ** ที่มีความแหลมคม กล่าวคือ **ปัญญาอันบริสุทธิ์** และเป็นอิสระพุ่งออกไปประจักษ์ห้วงหมู่ที่ออกจากแรง ด้วยกำลังแรงแห่งมหาบุรุษ ดังทะลุทะลวงเข้าไปในส่วนที่ลึกที่สุด อย่างแม่นยำในมโนทวาร ที่มแทงเข้ากับส่วนที่เป็น **รากเหง้าของกิเลสตัณหา** อันเป็นอนุสัยต้นกำเนิดแห่ง **รูป-นาม** ทำให้เห็นดวงจิตส่องแผ้วสว่างขาวรอบ ณ **ท่ามกลางเหตุปัจจัยทั้งหลาย เหล่านั้น**

<sup>๑</sup>สหชาตธรรม คือ ธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกัน

โพชนงค์ ๗ คือ ๑. สติสัม โพชนงค์ ๒. ชัมมวิจยสัม โพชนงค์ ๓. วิริยสัม โพชนงค์ ๔. ปีติสัม โพชนงค์ ๕. ปัสสัทธิสัม โพชนงค์ ๖. สมาริสัม โพชนงค์ ๗. อุเบกขาสัม โพชนงค์

เมื่อมีการปะทะกันเกิดขึ้นภายในดวงจิตที่ขาวบริสุทธิ์ ทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่แตกออกเป็นอนุภาคเล็กๆ ๗ ขณะ ปรากฏการณ์นี้เป็นปรากฏการณ์ของสภาวะธรรมที่สุขุมคัมภีรภาพอัศจรรย์ยิ่ง กล่าวคือธรรมชาติของจิตนั้นใน ๑ ขณะจิต หรือ ๑ วิธี จะรับอารมณ์ได้เพียง ๑ อารมณ์ และจะมี ๗ ขวนะ ใน ๑ ขณะจิต (๑ วิธี) นั้น เมื่อรับอารมณ์แล้วก็จะดับลง แล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อ โดยปกติแล้วสติปัญญาจะไม่สามารถเข้าไปแยกแยะให้เห็นได้ แต่เมื่อจิตเข้าสู่มรรควิธีตั้งแต่ญาณที่ ๑๒ ตอนปลาย คือ (อุปะจรรณาน) ที่ขณะจิต ดวงที่ ๑ จนกระทั่งถึง ปลายญาณที่ ๑๔ เป็นขณะจิตดวงที่ ๗ และดับลง เรียกว่า มรรคจิต

(หมายเหตุ ญาณบารมีของพระอริยะนั้นไม่เสมอกัน อาจจะทำให้เห็นรายละเอียดได้ไม่เท่ากัน)

ขณะจิตดวงเล็กๆ ๗ ดวงนี้ เป็นสภาวะธรรมที่ เกิด-ดับ อย่างรวดเร็วภายในดวงจิตดวงเดียวกัน ที่ไร้มิติแห่งกาลเวลาโดยแท้ เรียกว่า อกาลิโก ซึ่งเป็นธรรมที่ไม่จำกัดเวลาและบังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า ขวนะจิต ณ ท่ามกลางความสว่างบริสุทธิ์แห่งจิตวิญญาณที่ขาวรอบนั้น เป็นปรากฏการณ์แห่งญาณโลกุตตร เกิดขึ้นที่ ขวนะจิตดวงที่ ๑ (อยู่ระหว่างตอนปลายของญาณที่ ๑๒ อุปะจรรณานมีกำลังเต็มที่ เริ่มตั้งแต่การดับลงที่ประสาทหูและโสตวิญญาณเข้าสู่มนทวาร ที่เป็นจังหวะของการเข้าสู่อุปนาสมาธิ ซึ่งเป็นการข้ามพ้นจากมิติแห่งกาล ในตอนต้นของญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ)

ข้อสังเกต จากปลายญาณที่ ๑๒ จะข้ามไปญาณที่ ๑๓ ตอนต้น  
อยู่ระหว่าง โลภียะและโลภุตตร (จากโคตรปุถุชนจะข้ามไปสู่โคตรพระอริย)  
หรือเป็นการก้าวข้ามเข้าสู่กระแส พระนิพพาน อย่างเต็มที่

ระหว่างท่ามกลางญาณที่ ๑๓ เกิดขึ้นที่ **ขวนะจิตดวงที่ ๒**

เมื่อเข้าสู่ ตอนปลายญาณที่ ๑๓ อยู่ใน **ขวนะจิตดวงที่ ๓** ตรงนี้ที่  
**องค์โพธิปักขิยธรรม ทั้ง ๓๗ ประสานกัน** อย่างถึงที่สุด กล่าวคือ **อริยมรรค**  
**มีองค์ ๘** สนธิกำลังทำปฏิภาณเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับ **ปัญญาโลกุตตร**  
พร้อมกับ **ปหานกิเลส** ใน ญาณที่ ๑๔ ตอนต้น เกิดขึ้นใน **ขวนะจิตดวงที่ ๔**  
และดำเนินไปในท่ามกลาง ญาณที่ ๑๔ ที่กิเลสตายลง อยู่ใน **ขวนะจิต**  
**ดวงที่ ๕** ในทันทีที่ **ประตุมรรคเปิด** จิตหลุดพ้นจากกิเลส เกิดขึ้นที่ **ขวนะ**  
**จิตดวงที่ ๖ (ปลายญาณที่ ๑๔)** จิตดับลงไปพร้อมกับ **ปัญญาโลกุตตร** ที่  
ปหานกิเลสแล้ว ซึ่งปรากฏความดับให้เห็นถึงการขาดความรู้สึก ณ **ขวนะจิต**  
**ดวงที่ ๖** และ **ขวนะจิตดวงที่ ๗** อยู่ระหว่างการสิ้นสุดของ **มรรคจิต** และ  
ส่งต่อความ **ดับสนิท** เจียบหายไปยังตอนต้นของ ญาณที่ ๑๕ คือความ  
เจียบต่อเนื่องจาก **การดับอีก ๑ ขณะจิต** คือ **การห้วงนิพพานเป็นอารมณ์**  
หรือ **ผลญาณ** นั่นเอง ซึ่งการขาดความรู้สึก หมายถึง ไม่มีอายตนะทั้ง  
ภายนอกและภายใน (อายตนะ ๑๒) ซึ่งค้นหา หาที่เกิดไม่ได้เนื่องจาก  
**รูป-นาม ชันธ ๕** ดับสลายไปแล้วนั่นเอง

ในจิต ๑ ดวงนั้น ประกอบด้วย ขวนะจิต ๑๗ ดวง ตั้งแต่ดวงที่  
๑ ถึงดวงที่ ๘ เป็นขวนะจิตที่ไม่เสพอารมณ์ จึงไม่มีการบันทึกเหตุปัจจัย  
การเสพอารมณ์และบันทึกเหตุปัจจัย จะเริ่มตั้งแต่ขวนะจิตดวงที่ ๙ ถึงขว  
นะจิตดวงที่ ๑๕ {จึงเริ่มนับ ๑ จากขวนะจิตดวงที่ ๙ ไปจนถึงขวนะจิต

ดวงที่ ๑๕ เท่ากับดวงที่ ๗} ส่วนขวนะดวงที่ ๑๖ และ ๑๗ นั้น เป็นขวนะจิตที่ตัดสินอารมณ์ คือ การส่งเชื้อแห่งการเกิดขึ้น นำไปสู่วิจิตดวงใหม่หรือการรับรู้อารมณ์ทางทวารอื่นต่อไป

ญาณที่ ๑๕ หรือ ผลญาณ เกิดจากการดับของมรรคญาณ ใน ญาณที่ ๑๔ พระอริยบุคคลรู้อารมณ์ มรรค ผล นิพพาน ตรงนี้ก่อนที่จะขาดความรู้สึก ซึ่ง เป็นการส่งต่ออารมณ์ ของ ขวนะจิตดวงที่ ๗ คือ ความดับของ รูป-นาม (จิตดับ) ส่งผลไปยัง ญาณที่ ๑๕ ซึ่งเป็นจิตอีกดวง ที่ต้องรับช่วงของอารมณ์จาก ขวนะจิต สุดท้ายของจิตดวงก่อน คือ ความดับนิรันดร์โดยเปล่าๆ หรือ ผลญาณ นั้นเอง อุปมาคล้ายกับคนที่ถูกของแข็งฟาดลงที่ศีรษะ ๑ ครั้ง ย่อมเกิดความเจ็บปวดขึ้นในทันที ขณะที่ของแข็งกระทบลงบนศีรษะ เปรียบดังมรรคจิต แต่ความเจ็บปวดที่ยังคงอยู่ เปรียบเสมือนผลจิต ส่วนความเจ็บปวดจะคงอยู่นานแค่ไหน ขึ้นอยู่กับความสาเหตุของบาดแผลนั้น ฉะนั้นใครที่ฉนั้นนั้น การเสวยผลญาณขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของสมาธิที่สะสมไว้ในดวงจิต จะเจ็บไปแค่จิตใจหรือหลายชั่วโมง ก็เพียงหนึ่งขวนะจิตเดียวเท่านั้น

ต่อจากนั้น จิตก็จะเคลื่อนกลับสู่ภวังคจิต และตัดกระแสภวังคในทันทีที่มีขึ้นการเกิดดับทางมโนทวาร และกระทบออกสู่กาย เป็นสภาวะที่ผ่องใน ญาณที่ ๑๒ หรือ ญาณที่ ๔ ให้รู้สึกถึงความสว่างเจิดจรัสของดวงจิต กระทบออกสู่กายราวกับว่ามีรัศมีอยู่รอบๆ ตัว หรืออย่างน้อยๆ ก็คล้ายกับหิ่งห้อยที่มีความอัศจรรย์ในตัวเอง ซึ่งเป็นลักษณะแห่ง ปัจเวกขณญาณ (ญาณที่ ๑๖) เมื่อมีความรู้สึกตัวให้จงนงายว่า “เอ๊ะ! เราเป็นอะไรไป” จะทำให้เกิดการพิจารณาถึงปรากฏการณ์ที่ผ่านมา ด้วยปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอด ใน อริยสัจ ๔ และ พระไตรลักษณ์ ซึ่งสามารถอธิบายให้

ตนเองเข้าใจได้ ใน **มรรค ผล** ที่ผ่านมา (**ปัจเจกชนลัมมาทิฏฐิ**) สมกับพระ  
บาลีว่า อกาลิโก ปจฺจุตฺตํ เวทิตปฺโป วิญญูหิติ โดยแท้

### แปลจากความเข้าใจในปรมัตถ์ออกมาเป็นบัญญัติ

**มรรค ผล นิพพาน** เป็นสถานะที่เป็นหนึ่งเดียว ที่ไม่มีมิติแห่งกาล  
เวลา ไม่มีสภาวะลักษณะใดๆ ไม่ใช่รูปที่ไม่มีอายตนะ ไม่มีแม้คำว่าไม่มี  
นิพพานัง ปรมัง สุธัญญัง เป็นการเปรียบเปรยว่า พระนิพพานเป็นการดับ  
กิเลสโดยเปล่าๆ คือ เป็นการสูญสิ้นกิเลสตัณหาในการก่อให้เกิด วงจร  
ปฏิจจสมุปบาท เมื่อสิ้นอาสวะกิเลส เป็น **พระอรหันต์** จึงจะหมดเหตุ  
ปัจจัยใน อตฺถภาพ กล่าวคือ การดับ รูป-นาม จันท์ ๕ นั้นเอง พระนิพพาน  
เท่านั้น ที่ดับแล้วเสถียร (**ปรินิพพาน**)

หมายเหตุ คำว่า สุธัญญ์ อาจเป็นความรู้สึกที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัว  
ตนในจิตใจ แต่ความดับทั้งรูปทั้งนาม ไม่ใช่ความรู้สึกที่ว่างเปล่า เพราะ  
รูป-นาม ดับไปหมดแล้ว

นิพพานัง ปรมัง สุธัญญัง หมายความว่า นิพพานนั้น คือ การสูญสิ้นกิเลส

นิพพานัง ปรมัง สุขัง หมายความว่า เป็นบรมสุขที่ได้ไปเห็น มรรค  
ผล นิพพาน เป็นความเบา  
สบายในชีวิต ที่อยู่ในกระแส  
นิพพานแล้ว และกำลังดำเนิน  
ไปสู่การดับอย่างไม่เหลือเชื้อ  
คือ **ปรินิพพาน**

ความกระจ่างแจ้งนี้ ทำให้เข้าใจในเรื่องของธรรมที่เป็น **บัญญัติ** และ

กรรม ที่เป็น **ปรมัตถ์** ซึ่งมี **พระอภิธรรม** เป็นที่ตรวจสอบ กล่าวคือ ในเรื่องของจิตนั้น ถึงแม้จะมีจิตดวงเดียว แต่กลับมีหน้าที่เฉพาะ ที่หลากหลาย เพื่อการรับรู้อารมณ์ในแต่ละทวาร ที่ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน และทำให้เกิดความเข้าใจใน **สันตติ** หรือการสืบเนื่องของจิตที่ เกิด-ดับ ติดต่อกันเป็นเทือกนั้น ที่แท้มันมิใช่สิ่งเดียวกัน แต่เป็นเหตุและผลว่าทุกสรรพสิ่ง มีเหตุปัจจัยเกื้อหนุนส่งต่อกันเป็นทอดๆ **ทั้งสายเกิด (สมุทัย) และสายดับ (นิโรธ)** กล่าวคือ เป็นความเข้าใจในขบวนการทางจิตอันมี **ปฏิจจสมุปบาท** เป็นแกนอย่างแจ่มแจ้ง เนื่องจากการเข้าไปเห็นความดับสนิทไม่เหลือเชื้อเท่านั้นเอง

เมื่อจิตยังมีอาสวะและอนุสัยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอวิชชา อวิชชาทำให้เกิดตัณหาอุปาทาน อุปาทาน ทำให้เกิด นาม-รูป อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเจริญจิตภาวนาด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร จนเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสามารถตัดกิเลสทำให้ **สายโซ่แห่งวงจรปฏิจจสมุปบาท** นั้นขาดลง ไม่สามารถที่จะร้อยรัดชีวิตของ **พระอรหันต์** ให้ติดอยู่กับทุกข์อีกต่อไป กล่าวคือ ความเป็นอิสระจาก **วัฏฏสงสาร** อย่างสิ้นเชิง แม้ **พระโสดาบัน** ที่ต้องเวียนว่ายอยู่ แต่ก็ไม่เกิน ๗ ชาติ เพราะเป็นผู้อยู่ใน **กระแสพระนิพพาน** และต้องหลุดพ้นจากวงจรนี้ในไม่ช้า จิตภาวนาเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาเพื่อการศึกษาในเรื่องของ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นข้อธรรมที่ยากที่สุดในการศึกษาทางพุทธศาสนา เพราะมีความสลับซับซ้อน เนื่องจากเป็นห่วงโซ่เกี่ยวข้องกับชีวิตและข้อธรรมทั้งปวง

ปรมัตถ์เป็นธรรมที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด **จินตามยปัญญา** ที่สุขุมลุ่มลึก และสามารถเทียบออกมาสู่ **สุตามยปัญญา** อันเป็น **บัญญัติ** ให้เกิดความเห็นถูกต้องสอดคล้องกันทั้งสามส่วน และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน



## บริบทเริ่มต้นของจิต คือ ความยิ่งใหญ่

จิตนั้นเป็นใหญ่เป็นประธาน ไม่ว่าใครจะรังสรรค์สิ่งใดให้งใหญ่ทางวัตถุเพื่อให้โลกเจริญ หรือมหันตภัยที่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ ก็ล้วนมาจากจิต จิตสามารถสร้างพลังงานเครือข่ายได้มากมาย จากละเอียดไปหาหยาบ ส่วนจะมีคุณลักษณะการแคไหนนั้น ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบารมีธรรม หรือญาณบารมี อันเป็นเหตุปัจจัยประกอบ โดยอาศัย ปฏิจสงมุปบาทเป็นศูนย์กลาง ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นผลต่อกันทุกๆ ช่วง และประกอบกันอยู่ตลอดเวลา และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กระโดดข้ามช่วง ตามเหตุปัจจัยประกอบเหล่านั้น

แม้การออกพิเนชกรรมของเจ้าชายสิทธัตถะมหาราช ก็อาศัยจิต โดยมีพระเหตุที่ฝึกฝนพระโพธิญาณเป็นเหตุแท้ ส่วนเหตุปัจจัยหลัก คือ การออกพิเนชกรรม ที่มีเหตุปัจจัยประกอบต่างๆ มากมาย จากอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน เช่น บารมี ๓๐ ทศน์ เทวทูต ๔ ฯลฯ เป็นต้น

ดังนั้น การออกจากปฏิจสงมุปบาท ต้องเริ่มที่ จิตวิญญาน มีเหตุปัจจัย คือ ปัญญาที่เข้าใจใน อริยสัจ ๔ และเป็นหลักนำไปเกิดเหตุปัจจัยประกอบ คือ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เมื่อพิจารณาเห็นชอบถูกต้องในวิธีการปฏิบัติและลงมือปฏิบัติธรรม จึงจะทำให้เห็น วงจรปฏิจสงมุปบาท และออกจากวงจรฯ นี้ได้

การเริ่มต้นนั้นสำคัญที่จิต และ องค์ ๓

สมาธิ สติ สัมปชัญญะ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาและมรรค ๘

หลักปฏิบัติที่สำคัญ คือ การใช้ องค์ ๓ สมาธิ สติ สัมปชัญญะ กำหนดรู้ในความรู้สึก (เวทนา) นี่คือทางออกจากวงจรฯ ซึ่งเป็น อารมณ์ ของวิปัสสนากรรมฐาน นั้นเอง โดยการใช้สติกำหนดครบทีเดียว ทั้งความรู้สึกทางกายและความรู้สึกทางใจที่มีปฏิริยาต่อกัน หรือเรียกว่า อาการ ของ รูป-นาม (ขั้นที่ ๕) รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ

ธรรมชาติของ รูป-นาม นั้น มีลักษณะเฉพาะตัวที่อยู่แนบติดกัน เกิดขึ้นพร้อมกันและดับลงพร้อมกัน การเกิดขึ้นของปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อ เห็น รูป-นาม เกิด-ดับ ที่ มรรค ๘ หรือเรียกว่า มรรคสมัยที่ การ เกิด-ดับ ของ รูป-นาม ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงการหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว โดยการเจริญจิตภาวนา ซึ่งเป็นทางออกจาก ปฏิจอสุมุบาท และเมื่อมีการตัด วงจรปฏิจอสุมุบาท ให้ขาดออกจากกัน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องทำให้ วิสุทธิ ๗ เจริญขึ้น ถึงพร้อมในการส่งผลสุดท้ายแห่งการทำคามเพียร ก่อให้เกิด ธรรมสมัยที่ ทั้ง ๓๗ ประการ ประสานกันขึ้น ณ ขณะจิตเดียว กล่าวคือ ถึงซึ่งการ ดับกิเลสอย่างถาวร แม้ พระโสดาบัน ก็ จะเห็นการดับอย่างไม่เหลือเชื้อ แต่ ยังคงเหลืออนุสัยส่วนหนึ่ง ที่ต้องการการพัฒนาทาง จิตวิญาณ เพื่อให้ เกิดปัญญาและองค์คุณธรรมในการถอนรากเหง้า อันเป็นอนุสัยเชื้อของ อาสวะกิเลสในการก่อให้เกิดขึ้นแห่งวงจรปฏิจอสุมุบาท และทำลายเชื้อจนหมดสิ้น เช่นเดียวกับ พระอรหันต์ ที่ ดับ แล้ว เสดียร เป็น อนุปาทา ปรินิพพาน

อริยสัจ ๔ จะปรากฏขึ้น เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนถึงรากฐานที่เกิด แห่ง รูป-นาม และเห็นตำแหน่งที่ดับของ รูป-นาม

ทุกข์นั้นเกิดจาก รูป-นาม สมุทัย

นิโรธ คือ การดับลงของทุกข์.....ก็คือ การดับของ รูป-นาม นั้นเอง  
มรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางแห่งการดับ รูป-นาม (ทุกข์) อย่างถาวร

ดังนั้น สติปัฏฐานสูตร คือ สูตรในการเข้าสู่มรรค ๘ จนถึงพร้อม  
แห่ง มรรคสมังคี จึงจะเห็นอริยสัจ ๔ เมื่อเห็นการ เกิด-ดับ ของ รูป-นาม  
ตามความเป็นจริง พระไตรลักษณ์ จึงปรากฏที่ ทวารใจ

สายเกิด (สมุทัย)

จิต เป็นเหตุปัจจัยแท้ ที่ทำให้เกิดเหตุปัจจัยหลัก คือ อาสวะ  
อาสวะ เป็นเหตุทำให้เกิดเหตุปัจจัยประกอบ อวิชชา  
อวิชชา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ตัณหา  
ตัณหา เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด อุปาทาน  
อุปาทาน เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด รูป-นาม  
รูป-นาม เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ทุกข์

ในทางย้อนกลับของการเกิด (สมุทัย)

เมื่อ ทุกข์เกิด รูป-นาม ก็เกิด  
เมื่อ รูป-นาม เกิด อุปาทาน ก็เกิด

เมื่อ อุปาทานเกิด ตัณหา ก็เกิด

เมื่อ ตัณหาเกิด อวิชชา ก็เกิด

เมื่อ อวิชชาเกิด อาสวะ ก็เกิด

เมื่อ อาสวะเกิด จิต ก็เกิด

เหตุปัจจัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

เมื่อมีธรรมชาติแห่งการเกิดขึ้น (สายเกิดหรือสมุทัย) ก็ย่อมมี  
ธรรมชาติแห่งการดับลง (สายดับหรือนิโรธ) อันเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่  
ดำเนินสลับกันไป

สายดับ (นิโรธ)

เมื่อ รูป-นาม ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ ทุกข์ ดับ

เมื่อ ทุกข์ ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อุปาทาน ดับ

เมื่อ อุปาทาน ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ ตัณหา ดับ

เมื่อ ตัณหา ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อวิชชา ดับ

เมื่อ อวิชชา ดับ เป็นเหตุปัจจัยให้ อาสวะ ดับ

เมื่อ อาสวะ ดับ เป็นเหตุให้เหตุปัจจัยหลัก คือ จิตดับ

ในทางย้อนของสายดับ (นิโรธ)

เมื่อ จิตดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อาสวะดับ

เมื่อ อาสวะดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อวิชชาดับ

เมื่อ อวิชชาดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ ตัณหาดับ

เมื่อ ตัณหาดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ อุปาทานดับ

เมื่อ อุปาทานดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ ทุกข์ดับ

เมื่อ ทุกข์ดับ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ รูป-นาม ดับ

ย่อให้สั้น เมื่อจิตเกิด ทุกข์ก็เกิด ในทางย้อน เมื่อทุกข์เกิด จิตก็  
เกิดพร้อมกับทุกข์

เมื่อจิตดับ ทุกข์ก็ดับ ในทางย้อน เมื่อทุกข์ดับ จิตก็  
ดับพร้อมกับทุกข์

ทุกสิ่งทุกอย่างรวมกันอยู่ใน อุปาทาน ชั้นที่ ๕ โดยมีเหตุปัจจัยที่  
เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

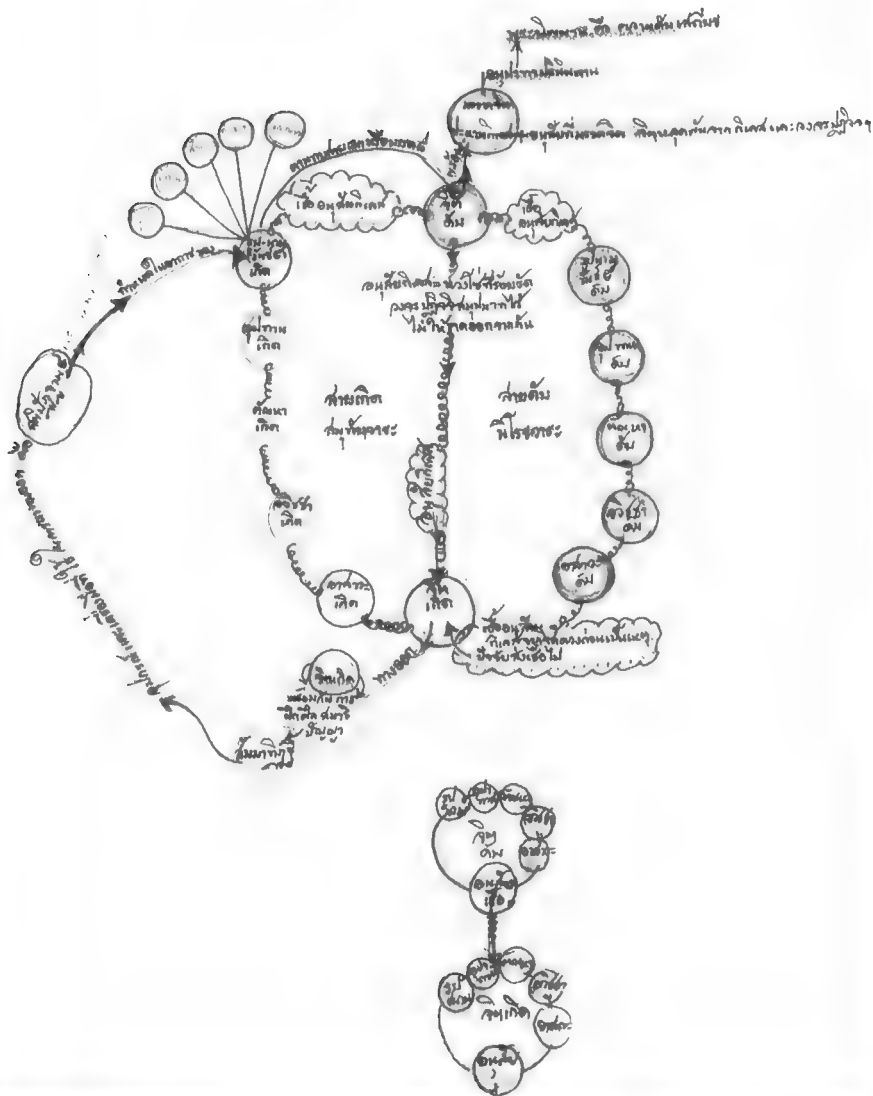
ย่อให้สั้น เหลือแค่ รูป กับ นาม อันเป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง

หมายเหตุ

๑. การดำเนินไปสู่ทางสายเอก สายนี้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ แห่ง  
วิสุทธิ ๗ ที่รับส่งกันเป็นทอดๆ จนกระทั่งไปสู่การหลุดพ้น  
จากกิเลสและอุปาทานทั้งปวง และทำอย่างไร เราจึงจะเกิด  
ปัญญา เพื่อนำไปใช้ให้เกิด ซึ่งศรัทธาในการนำไปสู่การทำความ  
เพียร

๒. อนุปาทาปรินิพพานเท่านั้นที่เป็นการดับอย่างไม่เหลือเชื้อ

อภิปรัชญาของพระพุทธเจ้า  
พุทธการเป็นเหตุ - เป็นผล ทั้งสามเกิด และสามดับ



## บทสรุปปิดท้าย

๑. เมื่อ รูป-นาม เกิด-ดับ แต่จะครั้งจะปรากฏช่องว่างระหว่างรูป-นาม ในแต่ละขณะ เรียกว่า พระไตรลักษณ์ และเป็นปรากฏการณ์ ที่มีลักษณะสืบต่อกันไปอย่างไม่จบสิ้น (สายสันตติ) กล่าวคือ สภาวะลักษณะที่บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะอวิชชาปิดบังเอาไว้ จึงทำให้มองไม่เห็นสภาวะธรรมเหล่านั้น
๒. บางสิ่งเราอาจรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสปกติ เช่น รูปที่หยาบก็รู้เห็นได้ด้วยตานี้ เสียงที่หยาบก็ได้ยินที่หูนี้ ผัสสะที่หยาบก็สัมผัสได้ด้วยกายนี้หรือกายหยาบ สิ่งที่เราได้รู้ได้ด้วยเหตุผลก็ต้องรู้ด้วยเหตุผล สิ่งที่เป็นวิสัยของฌานสมาบัติก็ต้องรู้ได้ด้วยวิสัยของฌาน เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ที่สุดสิ่งที่เป็นโลกุตตรธรรมก็ต้องรู้ด้วยฌานโลกุตตร ซึ่งเกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (มหาสติปัฏฐานสูตร ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา) จนกระทั่ง เกิดการตรัสรู้ด้วยญาณรู้แจ้งโดยวิเศษ เมื่อเกิดปัญญาเพิกอวิชชา ทำให้สายสันตติขาดลง (การสืบเนื่องของ รูป-นาม) พระไตรลักษณ์จึงปรากฏขึ้น กล่าวคือ เป็นการทำให้ห่วงโซ่ ปฏิจจสมุปบาท สั่นสะเทือนแล้วขาดไป
๓. อาจอธิบายเปรียบเทียบให้เห็นในกฎแห่งธรรมชาติดังนี้ โดยธรรมชาติของจิตนั้น เป็นนามธรรม ซึ่งมีอายอยู่ลอยๆ ได้อย่างถาวร และมีสภาพธรรมอย่างเดียวในตัวเอง คือ ความรู้สึกยึดถือเป็นตัวตนหรืออสาระอันเป็นโมหะ ที่สร้างเหตุปัจจัยให้



เกิดอวิชชา จึงเป็นเหตุปัจจัยให้ จิตเกิดค้นหาอุปาทาน และสร้างรูปขึ้นเพื่อเป็นที่อยู่อาศัย ในลักษณะของพลังงานอะตอม (เป็นพลังงานที่มองไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ) ในหนึ่งอะตอมจะประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ เช่น นิวเคลียส โปรตรอน นิวตรอน เป็นต้น และสร้างเหตุปัจจัย เครือข่ายของพลังงานชนิดเดียวกันออกไป และลักทอเกาะเกี่ยวกันเป็นกลุ่มก้อน คล้ายตาข่ายใยแมงมุม ด้วยเหตุปัจจัยที่ประกอบการเกิดขึ้นเป็นรูปพลังงานที่ละเอียด และอาศัยเหตุปัจจัยของอุปาทานที่ร้อยเรียงกันอิงอาศัยกันเป็นทอดๆ จากพลังงานอะตอม ไปสู่ธาตุ ๔ แบบมนุษย์ (กรรมรูป) อันมีเหตุปัจจัยมาจากกรรมพันธุ์ (กฎแห่งกรรม) และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดอายตนะในการรับรู้อารมณ์ของ จิต เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก เป็นเครื่องเชื่อมโยงจากกายถึงจิต อายตนะภายใน และจากจิตถึงกาย เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยมีห้วงโชนแห่งปฏิjosสมุปบาทเป็นศูนย์กลาง เมื่อเกิดการดับขาดลงของจิต (เหตุปัจจัยหลัก) จึงทำให้เหตุปัจจัยประกอบดังกล่าว ดับลงในลักษณะที่แตกแยกและสลายตัวไปของพลังงานอะตอม แล้วกระทบให้เหตุปัจจัยประกอบต่างๆ เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แตกแยกออกจากกันเป็นทอดๆ ไม่สามารถเกาะกลุ่มกันได้ (หมายถึง การตายของมนุษย์) เมื่อสิ้นอายุขัยเนื่องจากกรรมรูปเสื่อมลงถึงที่สุด หากแต่ว่า วงจรปฏิjosสมุปบาท หาได้สิ้นสุดที่ความตายของมนุษย์

๔. จิต ที่ยังไม่สิ้นอาสวะ คือ เหตุปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิด วงจร ปฏิจสมุปบาท ตามกฎแห่งธรรมชาติ นำไปสู่การสร้างภพ สร้างชาติใหม่ ตาม กฎแห่งกรรม และ วณเวียนอยู่ในห่วงโซ่ อุบาทว์ อย่างนี้ไม่จบสิ้น นั่นเอง
๕. ถึงแม้ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จะมีคุณลักษณะที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่สามารถเกิดขึ้น พร้อมกันได้ ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ทั้ง ในทางเรียงลำดับจากหัวไปท้าย และย้อนเกร็ดจากท้ายไปหัว หรือจับกันเป็นคู่ ณ ท่ามกลางของเหตุปัจจัยเหล่านั้น เรียกว่า 'ยมกแห่งธรรม' ซึ่งเหตุปัจจัยดังกล่าว เกิดจากการพัฒนาของ เครื่องมือของจิต คือ สมาธิและสติสัมปชัญญะ ในขณะที่ฟัง พระสัทธรรม

ท้ายนี้ คงจะไม่เป็นการกล่าวอ้างมากเกินไป เกี่ยวกับลักษณะ การบรรลุดรรมของพระอริยบุคคล ในขณะที่ฟังธรรมเฉพาะพระ พักตร์พระพุทธรองค์

---

<sup>๑</sup>ยมกแห่งธรรม คือ การเกิดขึ้นแห่งธรรมที่เกื้อหนุนกันทั้งทางตรงและการย้อนกลับ

พระอริยะบุคคลที่บรรลु มรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์ พระพุทธองค์นั้น ต้องมีพระสุรเสียงเป็นเหตุปัจจัยหลักที่สำคัญ ในการเริ่มต้น ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ด้วยพุทธานุภาพ จึงทำให้เกิดปัสสัทธิขึ้นที่กายและใจ ให้สงบผ่อนคลายจากกิเลส และเป็น เหตุปัจจัยให้น้อมจิตไปตามกระแสพระสัทธรรม ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการพิจารณาโดยแยกคาย กล่าวคือ การเกิดขึ้นแห่งธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ แล้วจึงเข้าสู่เหตุปัจจัยของการไฉยน์ที่แท้จริง ซึ่งเป็นอาการของ รูป-นาม ที่เกิดดับ ภายในส่วนลึกของสภาวะธรรม ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติและเกิดการเรียนรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ อันมีอนัตตลักษณะเป็นปัญญานำส่งสู่อริยะมรรค อริยะผล

แต่การเจริญวิปัสสนาโดยทั่วไป ที่ต้องเริ่มต้นจากสัมมาทิฐิเห็นถูก ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ต้องใช้องค์ ๓ เป็นเหตุปัจจัยในการบุกเบิก จึงเข้าสู่ที่เกิดของ รูป-นาม ได้ ซึ่งเป็นทางแห่งมรรคมืองค์ ๘ แบบเดียวกัน และต้องพัฒนาองค์คุณธรรมทั้ง ๓๗ ประการอย่างต่อเนื่อง จึงได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน

และบริบทสุดท้ายของจิต คือ ความดับที่เสถียร นั่นเอง

การสำเร็จธรรมหรือการบรรลุผลนิพพาน ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ ๑. ปัญญาวิมุตติ ๒. เจโตวิมุตติ

๑) ปัญญาวิมุตติมี ๒ ลักษณะ คือ

๑.๑ ใช้สมณะกรรมฐานเป็นพื้นฐานก่อน แต่ไปไม่ถึงฉาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาด้วย *จินตาคญาณ* ให้เห็น พระไตรลักษณ์

เมื่อ โยนิโสมนติการ โดยแยกกายแล้วจึงปรุ้งสมาธิให้  
เข้าสู่ระบบ **ขณิกวิปัสสนา** ตามทาง **มรรค ๘** หรือ  
**มัชฌิมาปฏิปทา**

๑.๒ การเจริญวิปัสสนา หรือ **สติปัฏฐาน ๔** เข้าสู่ **มรรค ๘**  
โดยตรง (ทางสายเอก)

การทำอานาปานสติให้จิตสงบเพื่อการโยนิโสมนติการในธรรม โดย  
มีองค์ความรู้จากการศึกษาในหัวข้อธรรมนั้นๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการ  
พิจารณาด้วย **จินตาคญาณ** เพื่อทำให้เห็นซึ่งเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้น  
เป็นสังขารสิ่งหนึ่ง และเหตุปัจจัยที่ทำให้สิ่งนั้นดับลง (**ปฏิจาสมุปบาท**) อัน  
ภาวะแห่งธรรมที่ปรากฏขึ้น คือ ความดับทลายลงของร่างกายและสรรพสิ่ง  
ที่อยู่รอบๆ ตัว ที่อยู่ตรงหน้า มีความ**ดับสลายไปต่อหน้าต่อตา** ให้รู้สึกถึง  
ความเป็นอนิจจัง ความไม่ตั้งอยู่และความว่างเปล่าจากตัวตน ทำให้เกิด  
**ธรรมสังเวช** เป็นเหตุให้จิตสงบปล่อยวาง และ**อาจทำให้เห็นปรากฏการณ์  
ดวงจิตสว่างขาวรอบ แล้วหายไป**

การพิจารณาน้อมจิตไปในธรรมเช่นนี้ อาศัยพื้นของ**สมาธิ**แบบ  
**สมถะ** แล้วจึงใช้**สติปัฏญา**โยนิโสมนติการ แบบการคิดพิจารณาน้อมไปใน  
พระไตรลักษณ์ และเห็นความเป็นอนัตตา คือ ความว่างของรูปหรือสรรพ  
สิ่งดังกล่าว การเห็นความดับสลายไปในลักษณะนี้ เป็นการเห็นการดับลง  
เฉพาะ**รูป** แต่จิตไม่ได้ดับลงไปด้วย คุณคล้ายกับ **วิปัสสนาญาณ ที่ ๕ (ภังค  
ญาณ)** ถ้าหากไม่ใช้สติกำหนดในความว่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น  
นั้น อาจทำให้จิตพลัดหลงไปในความสงบ และทำให้เกิดการยึดติดอยู่กับ  
ความว่าง เนื่องจากไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะกำหนดรู้ในธรรมารมณ์นั้น

การจัดระบบวิปัสสนาสมาธิ หรือเป็นการปรับอินทรีย์ ๕ ตามหลัก  
 วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อไม่ปล่อยให้โมหะเข้าครอบงำ ในลักษณะของสมาธิ  
 กล่อม และส่งจิตเข้าไปกับความเคลิบเคลิ้ม โดยไม่รู้ตัว (เรียกว่าขาดสติ)  
 ซึ่งเป็นความลุ่มหลงในอารมณ์ บางครั้งเมื่อจับไฟจึงไม่รู้สึกร้อน หรือถูก  
 ของมีคม เช่น หนามหรือเข็มตำก็ไมู้สึกเจ็บ หรือเจ็บก็รู้สึกเหมือนไม่เจ็บ  
 ราวกับว่า ถอนความยึดถือจากทุกขเวทนาได้ แต่ไม่ใช่เพราะเป็นการไป  
 หลงติดอยู่กับความรู้สึกเบาสบาย หรือสุขเวทนา และจะเกิดขึ้นชั่วระยะ  
 เวลาหนึ่งเท่านั้น

อารมณ์ว่าคล้ายกับคนติดยาเสพติด หรือเป็นลักษณะการติดอยู่ใน  
 วิปัสสนูปกิเลส อาจสำคัญว่านี่คือการหลุดพ้น ดังนั้น จึงต้องอาศัยอาจารย์  
 ผู้มีความรู้ความชำนาญชี้แนะในการปรับ อินทรีย์ ๕ ให้เข้าสู่ระบบของ  
 วิปัสสนา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูง และดำเนินไปสู่การตัดกิเลสเป็น  
 สมุเทปทาน

ข้อสังเกต การพิจารณาในธรรมเป็นเรื่องทางจิตและอารมณ์ของจิต  
 โดยตรง จึงต้องปรุงสมาธิที่มีขนาดเท่ากับการ เกิด-ดับ ของ จิต นั่นคือ  
 ระบบของขณิกวิปัสสนา นั่นเอง

การเจริญกายคตาสติ เพื่อนำไปสู่การเกิดปัญญาภาวนา เพื่อการเข้า  
 ถึงธรรมเอก (มรรคสมัยที่ ๘ มรรคมีองค์ ๘)

เริ่มจากการเจริญอานาปานสติ เพื่อให้จิตสงบจากความฟุ้งซ่าน ด้วย  
 สติตามนัยแบบสมถะกรรมฐาน แล้วจึงพิจารณาน้อมไปในธรรมกาย คือ การ  
 พิจารณาที่ตั้งแต่ศรัทธาจรดปลายเท้า กล่าวคือ กะโหลกและโครงกระดูก  
 อันเป็นโครงที่ให้เส้นเอ็นยึดเหนี่ยวกับกล้ามเนื้อและประสาท รวมทั้งน้ำ  
 เลือด น้ำเหลือง ที่ถูกหล่อหุ้มไว้ด้วยผิวหนังบางๆ {โดยสังเขป} เพื่อให้เห็น

ความปฏิรูป ความน่ารังเกียจ คือ ความไม่งามของกาย ในอวัยวะน้อยใหญ่ อันเป็นสัจจะที่แท้จริงของกาย หรือนำบางส่วนไปแยกพิจารณา เช่น ใน ส่วนของเกศาหรือเส้นผมนั้น เกิดมาจากหนังศีรษะที่ห่อหุ้มกะโหลก อัน หุ้มโขกไปด้วยน้ำเลือดน้ำเหลือง เป็นต้น ฯลฯ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ให้กรรมฐานในเรื่องกายคตาสติไว้โดยพิสดาร เพื่อความสังคจจากามและ อกุศลธรรมทั้งทางกายและใจ (อุปรีวิเวก) ซึ่งการเจริญกายคตาสติก็คือ การ ปฏิบัติ กายานุปัสสนา อย่างหนึ่งนั่นเอง แต่จะมีความแตกต่างจาก การ เจริญวิปัสสนาสายตรง ที่ใช้ รูป-นาม เป็นอารมณ์ ส่วน กายคตาสติ ใช้ ความคิดพิจารณาโดยแยกกายในเรื่องของ การโยนิโส อย่าง จินตญาณ กล่าวคือ พิจารณาให้เห็นความจริงเกี่ยวกับ ความปฏิรูปโสโครกและความ ไม่มีตัวตน ทั้งในกายตนเองและคนอื่น เพื่อนำไปให้เกิด นิพพิทาญาณ หรือ ความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากตัณหา อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัย พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องทุกข์ก่อน เพราะเห็นได้ชัดและ สัมผัสได้จากธรรมชาติรอบๆ ตัวเรา อันเป็นสัจจะของชีวิต แล้วจึงแสดง ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหาที่เป็นต้นเหตุทำให้เกิด รูป-นาม ลำดับต่อ มา ทรงแสดงถึงการดับลงของทุกข์ คือ รูป-นาม เรียกว่า นิโรธ และแสดง หนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ คือ มรรค

การเกิดนิพพิทาญาณ จึงเป็นการพัฒนาทางปัญญาที่เห็นแจ้งในทุกข์ โทษของชีวิตและ รูป-นาม เป็นไปเพื่อความสะอึกแล้วในวิญญูอย่างแท้จริง และเป็นแรงพลังขับเคลื่อนน้อมไปสู่ วิปัสสนาญาณ ขั้นสูงต่อไป

การอรรถกถาในอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง หรือมี สัมมาทิฐิ ก่อน แล้วจึงปฏิบัติธรรมตามหลัก ธรรมจักรกัปปวัตตนะสูตร อันเป็นการเข้าสู่กฎธรรมชาติ โดยมี มรรคมืองค์ ๘ เป็นแกนนำ ผลจึง ตรงตามพุทธประสงค์

การเจริญกายคตาสติให้เป็นยาน เพื่อนำพาไปสู่ซึ่งความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เกิด **นิพพิทาญาณ** โดยอาศัยความเห็นถูกและวิธีการอัน แยกภายในการเจริญ **กายคตาสติ** ทำให้เกิดปัญญาผุดขึ้น เห็น **พระไตรลักษณ์** ด้วยการน้อมจิตไปสู่ความรู้แจ้ง ด้วยมีสติเป็นเครื่องนำไป และถึงความเป็น ผู้มีปัญญาสามารถก้าวกระโดดไปสู่ธรรมเบื้องสูง

ถึงแม้การเจริญ **กายคตาสติ** จะเป็นส่วนหนึ่งใน **สติปัฏฐาน ๔** แต่ สามารถทำให้เกิดความสงบไปในระดับ **ฌานโลกีย์** กระทั่งถึง **เอกคตารมณ์** ได้ หลังจากที่ใช้เทคนิคทำให้รูปแตกสลายไปแล้วก็จะพบทางตัน คือ ความว่างเปล่าจากตัวตนและไม่สามารถกำหนดรู้ลงในความว่างให้ **ขาดไป ดับไป** เป็นเหตุให้ติดอยู่กับอารมณ์ของความว่าง อาจคิดว่าเป็นการหลุดพ้นแล้ว ถึงแม้จะเห็น **พระไตรลักษณ์** อันเป็นกฎธรรมชาติก็จริง แต่ความเป็นอนัตตา อย่างนี้เป็นเพียง จินตญาณ เพราะยังไม่ประเทืองปัญญาที่ลึกลงไปใน **จิต** ที่มีสภาวะลักษณะ **ปรมาณู** ที่แท้จริง หรือ **อนัตตลักษณะ** ดังนั้น จึงต้องถอน ถอยออกจาก **ฌานโลกีย์** แล้วจับ **รูป-นาม** ด้วย **สัมมาสมาธิ** ที่ **อนุโลมญาณ** แล้วจึงใช้สติกำหนดลงใน **รูป-นาม** กล่าวคือ การปรุ้งสมาธิให้เข้าสู่ระบบ ของ **วิปัสสนาสมาธิ (ขณิกสมาธิ)** เพราะความเป็นใหญ่อยู่ที่อินทรี ๕ ซึ่งต้องปรับตามหลักการแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วเดินกำลังสมาธิตาม **องค์มรรค ๘** เข้าสู่ **ฌานโลกุตตร** โดยมี **รูป-นาม** เป็นอารมณ์

ด้วยเหตุที่สติได้หยั่งลึกลงไปยังที่เกิดดับของ **รูป-นาม** และวางเฉย ต่อสภาวะ **เกิด-ดับ** และ **พระไตรลักษณ์ (อุเบกขาสัมโพชน)** อันเป็นธรรม เอกตั้งอยู่พร้อมกับองค์ธรรมทั้งปวง นำ**สติสัมปชัญญะ** ดิ่งทิ่มแทงลงใน ส่วนลึกและลึกที่สุดในทวารใจ จิตหลุดพ้นและปหานกิเลสที่ **มรรคจิตดับ รูป-นาม เสวยผลอยู่** คือ **นิพพาน**



ท่านที่สามารถใช้กายคตาสติไปสู่ฌานก่อน แล้วค่อยถอยออกมา ตัดกระแสเข้าสู่ทางสายเอก เมื่อ **บรรลु มรรค ผล นิพพาน** แล้ว เรียกว่า **เจโตวิมุตติ ถ้าไม่ได้ฌาน** เรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ**

บางกรณีที่เกิดสภาวะเห็นความเสื่อมทรุด ทำให้รู้สึกกลัวในสิ่งที่มัน แตกหัก เช่น ฟันหรือผม เนื้อหนัง หลุดร่วง เน่าเฟะมลายไป ทำให้เกิด ปัญญาเข้าใจในความไม่เที่ยง แปรเปลี่ยน ไม่ตั้งอยู่และสลายไป อาจเกิด ความกลัวที่อธิบายไม่ได้ เพราะเป็นความขยาดหวาดกลัวและพรั่นพรึงใน ชีวิต ที่ต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย อย่างไม่มีวันจบสิ้น ซึ่งเป็นการเห็น ทุกข์โทษของการเกิด แล้วกจจิตสู่ **รูป-นาม ตามทางสายเอก** ทำให้เห็น ความจริงว่าชีวิตนั้นไม่มีอะไรนอกจาก **รูป-นาม** ที่ **เกิด-ดับ** เท่านั้นเอง จึง ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด ปรึบเร่งปฏิบัติให้หลุดพ้นจาก **รูป-นาม** ด้วย **วิปัสสนาญาณ** โดยมีอนัตตลักษณะ **นำเข้าสู่กระแสบรรลु มรรคผลนิพพาน**

ท้ายนี้ ผู้แสวงหาการหลุดพ้น ด้วยการเจริญกายคตาสติ ควรมี พระอาจารย์ฯ ผู้สามารถเฉพาะทางเช่นกัน เพื่อการแนะนำสั่งสอนที่ถูกต้อง เนื่องจากการเจริญกายคตาสติ มีรายละเอียดในวิธีการหลายระดับ ในการ ตัดต่ออารมณ์เพื่อให้เข้าสู่วิปัสสนาญาณ ยังคงต้องการผู้นำทางและนำไป อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ ทรงสอนหลักการกล่อมเกลাজิตในเบื้องต้นด้วยวิธี ง่ายๆ โดยการทำ **อานาปานสติ** ก่อน ซึ่งเป็นจุดหลักที่นิยม คือ ลมหายใจ หรือลมในช่องท้องที่ **พองขึ้น - ยุบลง** เนื่องจากลมหายใจเป็นธรรมชาติ ที่ **จิต** ใช้เป็นเครื่องอาศัยและเป็นเครื่องหมายของชีวิต เพื่อให้เกิดกุศลและความสงบ **สมาธิ**เป็นเหตุให้เกิดความฉลาดในการ **น้อมจิตไปสู่การพิจารณา ข้อธรรม** ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป ทำให้เกิดสตูดตาขึ้นในจิต คือ ความ

ว่างเปล่าจากตัวตน แล้วจับความว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ด้วย**วิปัสสนาสมาธิ** ต่อ เมื่อใช้ **สติสัมปชัญญะ** กำหนดรู้ลงไปใน **ธรรมารมณ์** จึงเกิด **มหาสติ** เจาะทะลุความว่างในจิตให้แตกสลายไป ณ **ฐานธรรมานุปัสสนา** จึงเห็น**อนัตตลักษณะ** ซึ่งเป็นการ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** หรือ **สภาวะปรมาณู** โดยแท้ ซึ่งเป็นการกระซอกห่างไขว่ **วงจรปฏิจาสัมุปบาท** ให้ขาดออกจากกัน

สำหรับบุคคลที่มีปัญญามากอาจใช้วิธีคิดพิจารณาในเชิง **โยนิโสมนสิการ** ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิด **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์** ซึ่งเป็นองค์คุณธรรมแห่ง **โพชฌงค์ ๗** ทำให้เกิดการก้าวข้าม จากการคิดไปสู่การพิจารณาในเชิงลึกด้วย **มหาสติ** ให้เห็น**จิตในจิต {จิตตานุปัสสนา}** และเป็นการเข้าสู่ **มรรคมรรค ๘** ซึ่งทำให้เกิดการผนึกกำลังของ **ธรรมสังคี่ทั้ง ๓๗ ประการ** เข้าสู่การ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** ในส่วนลึกที่ฐาน **จิตตานุปัสสนา** มี **อนัตตลักษณะ** เป็นสภาวะยุติเข้าสู่ **มรรค ผล นิพพาน** ได้อย่างอัศจรรย์

ดังกรณี **พระปฎาจาราภิกษุณี** เมื่อครั้งพิจารณาทุกข์ที่ฝังอยู่ในใจ ถึงแม้ ท่านจะบรรลุ **โสดาบัน**แล้วก็ตาม แต่จิตใจก็ยังครุ่นคิดถึงการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ซึ่งมีความตายมาพรากไป ขณะที่ท่านกำลัง **เทน้ำจากหม้อดินด้วยสติ**เพื่อล้างเท้า **ครั้งแรก** ที่ค่อยๆ เทน้ำลงไปนั้น น้ำไหลลงเพียงหยดแล้วขาดลง เปรียบดังลูกคนเล็กที่ตายไป ทั้งที่ยังเป็นทารกตัวแดงๆ เพิ่งเกิดเพียงคืนเดียวก็ตายไปอย่างอนาถ เมื่อเทลงไปอีก น้ำนั้นไหลไปหน่อยหนึ่งแล้วก็ขาด เหมือนลูกคนโตที่ตายไปทั้งที่ยังอยู่ในครรภ์ ครั้น **เทน้ำลงไปครั้งที่สอง** น้ำนั้นก็ไหลไปเป็นสายแล้วก็ขาดลงไปอีก เหมือนสามีและพี่ชายที่ตายในมัชฌิมวัย เมื่อ**เทน้ำครั้งที่สาม** น้ำก็ไหลเป็นสายยาวกว่าครั้งที่สองแล้วก็ขาดลงอีก เหมือนพ่อแม่ที่ตายไปในปัจฉิมวัย



พระเถรีพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ในความไม่เที่ยงแท้ และเป็น  
 วงจรของชีวิต อันมีเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิด และเหตุปัจจัยที่ทำให้แตกดับ คน  
 ทั้งหลายมีการตายไปในวัยที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา (แต่ก็ยังไม่ประเสริฐ)  
 หากวินิจฉัยดูจะเห็นได้ว่า การใช้จินตนาณหรือการคิด ไม่อาจปลดทุกข์  
 ออกจากจิตใจได้ เป็นเพียงการน้อมไปสู่ **พระไตรลักษณ์** ต่อเมื่อกำหนด  
 อริยาบทย่อยด้วยสติ จึงเห็นการ **เกิด-ดับ** ของสรรพสิ่งตามความเป็นจริง  
 จดการเห็นในแต่ละครั้ง เพียงเท่านี้ท่านก็**เกิดวิปัสสนาญาณ** เห็นการ  
**เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** ปรากฏขึ้นเป็นสายภายในจิต เหมือนหยดหยาด  
 น้ำที่ขาดสาย **ดังสายสนธิ** ที่ **เกิด-ดับ** มีลักษณะที่ขาดจากกัน คือ ความ  
 เป็น **อนัตตา** ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เวลานั้น พระบรมศาสดาทรงประทับ  
 ณ พระคันธกุฎี ทรงทราบแล้วจึงเปล่งพระบรมโอษฐ์ออกไปดุจประทับอยู่ตรง  
 หน้าและตรัสว่า “ปฐาจารา จริยอย่างนี้ ถ้าผู้ใดเห็นความ **เกิด-ดับ** ของ  
**รูป-นาม** อย่างนี้ ถึงแม้จะมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว หรือเพียงขณะเดียว ก็ยัง  
 ประเสริฐกว่าบุคคลผู้ไม่เห็นความ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** แม้มีชีวิตอยู่ตั้ง  
 ๑๐๐ ปี”

พระปฐาจารา เกิดปิติและศรัทธาอย่างเต็มที่ รับพระโอวาทน้อมไป  
 ในธรรมด้วยอินทรีย์ที่แก่กล้า ในทันทีที่พิจารณาเช่นนี้ **จึงเกิดความสด  
 สังเวชในสังขตธรรม** คลายความยึดมั่นถือมั่น มีดวงตาเห็นธรรมทะลุ  
 ปรุปรองใน **วงจรปฏิจสงมุขปาถ** ถอน **อุปาทาน** ออกจากจิตใจ ที่แพ้สรรพสิ่ง  
 ก็เป็นแค่เพียง **รูปกับนาม** ที่**เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป** ทำให้เกิดปัญญา  
 จิตขึ้นเป็นอิสระจากความมีตัวตนและเกิด **อุเบกขาธรรม** **วางเฉยในสรรพ  
 สิ่ง** เห็นเฉพาะความว่างเปล่าจากความเป็นตัวตนปรากฏอยู่ตรงหน้าเพียง  
 นั้น และพิจารณาความว่างเปล่า ด้วยมหาสติที่เกิดจาก**วิปัสสนาญาณ** นั้น  
 ดังลงที่ทวารใจ เห็น **อนัตตลักษณะ** ด้วย **ปัญญาโลกุตตร**

เป็นการก้าวข้ามไปสู่กระแสพระนิพพานและดับ อุปาทานขั้น ๕  
เข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ จนกระทั่ง บรรลุเป็น พระอรหันต์  
พร้อม ปฏิสัมภิทา ๓ เวลานั้นเอง

ข้อควรสังเกต การเจริญสติของพระปฎาจารย์กนิษฐนั้น เป็นการ  
เจริญ สติปัฏฐาน ๔ ทุกๆ ฐาน และพิจารณาข้อธรรมอยู่เสมอๆ ไม่ว่าท่าน  
จะทำอะไร เป็นเหตุให้เกิดปัญญาผุดขึ้น ประกอบกับการเจริญ กายานุปัสสนา  
ในอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น เมื่อท่านเทน้ำล้างเท้าด้วยสติกำหนดรู้ จึงทำให้  
เข้าถึงปรมาตม์ ชั่วช่วงกระดิกหู ฐาเลบลัน ซึ่งทำให้เห็นว่า อิริยาบถย่อยมี  
ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอิริยาบถใหญ่

อิริยาบถย่อยเป็นอิริยาบถเชื่อมต่ออิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ เนื่องจากทำให้อองค ๓ ทำงานอย่างต่อเนื่องและรักษาความเป็นใหญ่ คือ อินทรีย์ ๕ ให้มีกำลังสม่ำเสมอ ดังจะเห็นได้ว่า ทั้งพระอานนทมหาเถระและพระปฎาจารย์มหาเถรก็สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ในระหว่างเจริญสติปัฏฐาน ณ อิริยาบถย่อยทั้ง ๒ อองค กล่าวคือ มีสติตั้งแต่ต้น ว่าต้น ณ ฐานใด ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น และกลับไป ณ ฐานใด

ถึงแม้พระปฎาจารย์จะบรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วก่อนหน้านี้ แต่ก็มีได้ทำลายความทุกข์โศกที่เกิดจากการพลัดพราก เนื่องจากความตายของบุคคลในครอบครัว การตัดกิเลสในบางส่วนของพระโสดาบัน ทำให้เกิดปัญญาเห็นสัจจะตามความเป็นจริงในกฎแห่งธรรมชาติก็จริง แต่พระโสดาบันยังไม่สามารถละกิเลสในส่วนนี้ได้ คือ ความทุกข์โทมนัสที่ฝังลึกอยู่ในสันดาน ซึ่งเป็นอารมณ์ของปุถุชนที่คุ้นเคยเหมือนไฟสุมนอนที่ยังไม่มอดไหม้ ดังนั้นการบำเพ็ญเพียรทางจิต หมายถึง การพิจารณาในธรรมารมณ์

จึงต้องประกอบกับการเจริญกายนุปัสสนา ในอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด ในทุกขณะที่รู้สึก หมายความว่า จะไม่เปิดโอกาสให้ **โมหะ** คือ **อวิชชา** **ครอบงำจิต** เพราะเป็นช่องทางให้เกิด **โมหะ โทสะ และปริทวนการ** กล่าวคือเป็นการทำให้ **อินทรีย์ ๕** ตกต่ำไม่สม่ำเสมอ {จิตตก} ดังจะเห็นได้ว่า พระปฐาจาราภิกษุณี ต้องบำเพ็ญเพียรทางจิตอย่างหนัก เรียกได้ว่า แทบไม่ได้หลับไม่ได้นอนเลยทีเดียว เนื่องจากการนอนหลับทำให้โมหะมีกำลังและทำให้จิตตก ท่านต้องใช้สติปัญญาอย่างมากมายในการพิจารณา ในข้อธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ เพื่อเป็นการรักษาจิตไม่ให้ตกต่ำ เมื่อ**โยนิโสในธรรม** อย่างต่อเนื่อง **จิต** จึงยกระดับขึ้น ก้าวข้ามไปสู่ **อริยมรรค มีองค์ ๘** ดังกล่าว และการบรรลุอรหัตต์ของพระปฐาจารา เรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** เนื่องจาก ไม่ได้ใช้ **ฉานโลกีย์เป็นบาทฐาน**

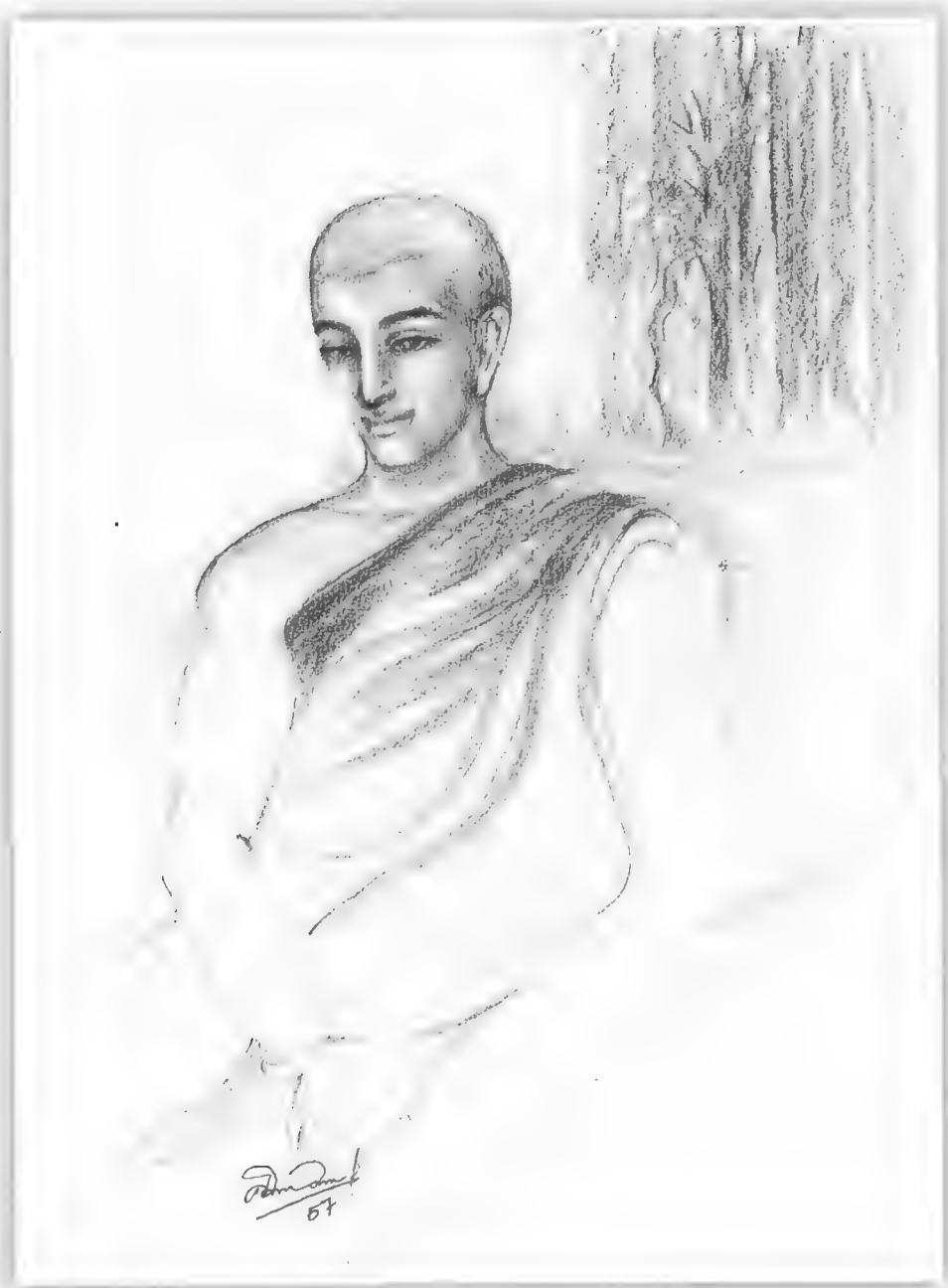
พระอานนท์มหาเถรเจ้า ซึ่งสำเร็จมรรค ผล นิพพาน โดยการเจริญ **สติปัฏฐาน ๔** ในข้อ **กายนุปัสสนา** เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานในวันนั้น พระอานนท์ได้ทำความเพียรด้วยการเดินจงกรมตลอดทั้งคืน แต่ก็ยังไม่อาจสำเร็จพระอรหัตต์ได้ แม้พระอานนท์จะเป็นพระโสดาบันแล้วก็ตาม เนื่องจากมีความมัวมนต์ที่มากเกินไป ทำให้เกิดความตึงเครียดอันมีผลต่อความไม่สมดุลระหว่างความเพียรและสมาธิ พระอานนท์ตรึกตรองได้ดังนี้ ฟังก่าจัดการเพ่ง การเกร็ง บังคับด้วยอำนาจอภิชฌา การเพ่งเล็งอยากได้ด้วยความโลภ ต้องอาศัย **สัมมปทาน ๔** เป็นเครื่องขัดและป้องกัน จึงเกิดการผ่อนคลายภายในจิตกระทั่งถึงกายแล้ว กำหนดลงนั่งและกำหนดรู้ เมื่อเหยียดขาออกเพื่อจะนอนลงสักครู่ ซึ่งเป็นวิธีการปรับสมาธิให้เกิดกำลังเท่ากับวิริยะวิธีหนึ่ง เมื่อพระอานนท์เอนลงด้วยสติที่กำหนดรู้อาการทางกายเพียงเท่านั้น ก็เกิดปรากฏการณ์ **เกิด-ดับ**

ลึกถึงอนัตตลักษณะของ **รูป-นาม** เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการเข้าสู่กระแสพระนิพพานและดังลงที่ทวารใจ ดับ **รูป-นาม** **ขั้นที่ ๕** เข้าสู่ **มรรค ผล นิพพาน** ตามลำดับ ถึงการบรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมทั้งคุณาลังการ และ **อภิัญญา** ณ เวลาที่เอนกายลงนั่นเอง

ข้อควรสังเกต พระอานนท์บรรลุ **มรรค ผล นิพพาน** **ขณะที่กำลัง** เจริญกายนุสัสสนาในอิริยาบถย่อย ท่านอาจจะบริกรรมในความรู้สึกของอาการที่เอนลงไปว่า เอนหนอ เอนหนอ ก็เป็นได้ ซึ่งเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยตรง เรียกว่า **ปัญญาวิมุตติ** แต่ ฌานอภิัญญา ที่ได้นั้นเกิดจาก ฌานบารมีที่สั่งสมไว้ในชาติก่อนๆ

คนในยุคปัจจุบัน ถ้าจะถือหลักการปฏิบัติตามแบบพระอานนท์ และพระปฎาจารย์ คงจะเหมาะสมที่สุด เนื่องจากการเจริญสติ ตั้งแต่ตื่นนอนไปจนหลับ นั่นเอง



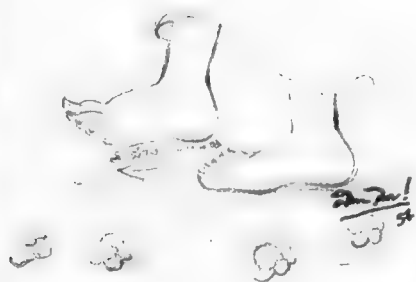




๒) เจโตวิมุตติ หมายถึง การบรรลु **มรรค ผล นิพพาน** โดยมีฐานเป็นบาทฐาน เช่น พระอุบลวรรณาเถรี อัครสาวิกาฝ่ายซ้าย ผู้เลิศทางฤทธิ์ ท่านเพ่งเตโชกสิน ในขณะที่กำลังกวาดลานวัด โดยมือหนึ่งถือโคมไฟ และเพ่งกสินไฟพร้อมการบริกรรม **เตโชกสินังๆๆ** โดยการเพ่งเตโชกสินจนกระทั่ง ได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเคลื่อนออกจาก **ฌานโลกีย** ตามลำดับคัดกระแส **โลกียฌาน** ยกจิตเข้าสู่ **ทางสายเอก (หรือมรรค ๘)** โดยการปรุ่งสมาธิตามระบบวิปัสสนาขณิก คือ กำหนดสติถึงที่ รูป-นาม และปรับกำลังสมาธิให้แน่วแนใน **รูป-นาม** เข้าสู่อุปจารณาดิ่งลงที่ทวารใจ มรรคสมังคีเกิดขึ้นเมื่อ **อริยมรรคมืองค์ ๘** ปรากฏพร้อมด้วยกำลังแห่ง **ฌานโลกุตตระ** (อันสมาธิอื่นจะเสมอด้วยสัมมาสมาธิอันบริสุทธิ์นั้นเป็นไม่มี) และทำหน้าที่ผนึก **องค์โพธิปักขิยธรรม** ทั้ง ๓๗ ประการ เป็น**ธรรมสมังคี** ณ ขณะจิตเดียว นำจิตหลุดพ้นเข้าสู่การดับอุปาทานขั้น ๕ บรรลु **มรรค ผล นิพพาน** ตามลำดับและบรรลุลุ่รหันต์ในที่สุด พร้อมทั้ง **อภิญญา ๖** ณ เวลานั้นเอง

ข้อควรสังเกต พระมหาเถรีฯ อาจจะกำหนดรู้ในสติ ที่กำลังกวาดลานวัด ซึ่งเป็นอริยาบทย่อย ณ ฐานกายนุปัสสนา สลับกับการเพ่งกสินไฟ เพราะท่านมีเหตุปัจจัยสั่งสม ในเรื่องของฌานโลกียมาจากอดีตชาติที่ยาวนานเป็นกัปป์ การทำฌานโลกียให้บังเกิดขึ้นมีผลให้นิเวรณังสงบ เมื่อถอยออกจากฌานโลกียแล้วยังประโยชน์ให้ สัมมัปทาน ๔ มีกำลังปกป้องอกุศลไม่ให้เกิด ซึ่งทำให้เห็นชัดในอาการของ **รูป-นาม** ณ ญาณที่ ๑๒ - ๑๓ และก้าวข้ามไปสู่กระแส พระนิพพาน ได้โดยง่ายดังกล่าว





## ทำไมจึงต้องเดินจงกรม

ถึงแม้ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จะทรงเป็นผู้ค้นพบและ  
ตรัสสอนการเดินจงกรม เป็นบุคคลแรกของโลก แต่ถึงกระนั้น ก็มีบางคน  
สงสัยว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนการเดินจงกรม โดยเฉพาะรายละเอียด  
ของการเดินจงกรมหรือไม่ อาจจะเป็นเพราะว่าการค้นคว้าทาง *ปริยัติ* ไม่  
พบการบันทึกเหล่านั้น แต่เรายังคงมีความเชื่อว่า ในบางครั้งพระพุทธองค์  
ทรงเคยสอนเจาะจงถึงรายละเอียดในการเดินจงกรม แม้พระสาวกมาแล้ว  
เช่นพระอานนท์มหาเถรเจ้า ซึ่งเป็นพระพุทธอุปัฏฐากอยู่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า  
ตลอดเวลา ในช่วงเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงปรินิพพาน พระอานนท์เร่งรีบทำ  
ความเพียรอย่าง *อุกฤษ* ซึ่งเป็นหลักฐานยืนยันใน *พระไตรปิฎก* ว่า พระอานนท์  
ได้พยายามทำความเพียรโดยการเดินจงกรม และคงได้ถ่ายทอดถึงราย  
ละเอียด ในการเดินจงกรมไปยังเหล่าพระอริยสาวกต่อจากนั้นคงมีพระ  
อรหันต์ท่านอื่นๆ ในอดีตได้ปฏิบัติสืบทอดถึงหลักและวิธีเดินจงกรม จาก  
รุ่นสู่รุ่นในสมัยโบราณ จากนั้นอาจมีบูรพาจารย์ผู้สามารถคิดสูตร การเดิน  
จงกรมเพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ แต่คงไม่ได้ปรับสูตรจนกระทั่งเลย  
ออกไปจากความเป็นธรรมชาติของชีวิต อันที่จริงการเดินหรือวิ่งของคนจะ  
*มีอยู่ ๔ จังหวะ* คือ *ยกส้นเท้าขึ้น ๑ ต่อจากนั้นจึงยกเท้าขึ้น ๑ แล้วจึง*  
*ย่างออกไป ๑ และสิ้นสุดการเดิน เมื่อฝ่าเท้าราบเหยียบลงไปที่พื้นอีก ๑*  
ซึ่ง ทั้งหมดล้วนเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับกายที่ไม่มีกลไกใดๆ  
แฝงอยู่เลย และเป็นสูตรของการเดินจงกรมในระยะที่ ๔ นั่นเอง เนื่องจาก

คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่จะที่ค้นพบจากธรรมชาติและเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน พระพุทธศาสนานั้นเป็นอภิปรัชญาที่ต้องใช้ปัญญาในระดับสูงสุด จึงจะพิสูจน์ธรรมที่เหนือธรรมชาติอันเป็น **ปรมัตถ์ (รูป-นาม)** แต่ถึงอย่างไรก็ยังสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุและผลในเชิงวิทยาศาสตร์ เนื่องจากสรรพสิ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินั่นเอง

ในปัจจุบัน **พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘)** อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนา คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้แสดงหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎกเพื่อยืนยัน โดยการแสดงพระธรรมเทศนา และยกพระบาลีขึ้นมาแปลเป็นภาษาไทย โดยประโยคต่อประโยคได้อย่างชัดเจนและน่าฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคปฏิบัติ หลวงพ่อโชดกจะสอนวิธีการเดินจงกรม ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ เป็นภาษาบาลี โดยมีหลักฐานอ้างอิงจาก **พระไตรปิฎก** ว่าอยู่ที่พระไตรปิฎกเล่มใด บรรทัดและหน้าที่เท่าไร พร้อมทั้งคำแปลเป็นภาษาไทย (ซึ่งสามารถค้นคว้าได้จากแผ่นซีดีและหนังสือที่หลวงพ่อ ใต้รงนาเอาไว้ที่สำนักงาน คณะ ๕) อันเป็นหลักฐานที่ยืนยันว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสสอนถึงรายละเอียดแห่งการเดินจงกรมอย่างแน่นอน ซึ่งบูรพาจารย์ทางด้านวิปัสสนากรรมฐาน เป็นผู้รักษาแบบแผนแห่งการปฏิบัติสืบมา

องค์พระบรมศาสดา ทรงพระดำเนินจงกรมเป็นบุคคลแรกในโลก นับตั้งแต่พระองค์ทรงเลิกราบำเพ็ญทุกรกิริยา (อัตตกลิมณานุโยค) การบำเพ็ญทุกรกิริยาของเจ้าชายสิทธัตถะมหาโพธิสัตว์ เป็นไปเพื่อการค้นหาสัจธรรมมิได้เป็นไปเพื่อการเปลื้องกรรมเก่าอย่างลัทธิเซน ทรงหันกลับมาฟื้นฟูสุขภาพให้มีพระพลานามัยแข็งแรงตามธรรมแห่งชีวิต และหลังจากนั้น

ทรงค้นพบ วิธีการเดินด้วยสติโดยมีสูตรการเดินที่เรียกว่า การเดินจงกรม และทรงค้นพบวิธีการฝึกสติ ณ ฐาน อื่นๆ ซึ่งเรียกว่า **สติปัฏฐาน ๔** หรือ **มหาสติปัฏฐานสูตร** นั่นเอง อันเป็นหลักการที่ทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้ในเวลาต่อมา เมื่อนางสุชาดา ได้นำข้าวมรุปายาสซึ่งเป็นอาหารที่มีการนำวัตถุดิบชั้นเลิศมาปรุงอย่างประณีต และครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ราวกับว่าเป็นอาหารทิพย์นำมาถวาย ตามประวัติดชวณการผลิตวัตถุดิบในการทำข้าวมรุปายาสของนางสุชาดาในครั้งนั้น ต้องใช้เวลานานหลายปี นับตั้งแต่ นางสมความปรารถนาในการบ้นขอรุตรชายจากเทวดา นางก็เริ่ม ขบวนการผลิตวัตถุดิบ ด้วยการคัดสรรและวิธีการพิเศษ จนกระทั่งได้วัตถุดิบตามต้องการ ณ วันที่พบเจ้าชายมหาโพธิสัตว์ นางจึงเริ่มปรุงข้าวมรุปายาสนำมาถวายในวันรุ่งขึ้น และเป็นเหตุให้เกิดความสัปปายะต่อพระวรกาย และตรงต่อพระอริยาศัยแห่งพระมหาโพธิสัตว์ การเติมเต็มนี้คู่ควรแก่การ เจริญมหาสมณธรรม อันข้าวมรุปายาสของนางสุชาดา จึงถือว่าเป็นอาหาร มีอสำคัญที่ทำให้เกิดสัปปายะ ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า นั่นเอง





ก่อนการตรัสรู้ หลังจากเสวยข้าวมธุปายาสแล้ว เจ้าชายพระมหาโพธิสัตว์เข้าไปพิจารณาอิริยาบถในคงไม้สาละ ที่ออกดอกสะพรั่ง ณ ริมฝั่งเนรัญชรา ครั้นยามเย็นอันเป็นเวลาที่มวลบุปผชาติกำลังโรยร่วง จึงเสด็จจงกรมกลับ มุ่งหน้าไปยังมหาโพธิ์พฤกษา

การค้นพบวิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ใช่การค้นพบโดยบังเอิญ แต่เป็นการค้นพบที่เกิดจากการสั่งสมบารมี มาเป็นเวลานานนับไม่ถ้วน และอีก ๔ อสงไขย กับ ๑๐๐,๐๐๐ มหากัปป์ ถึงกระนั้น พระองค์ก็ยังต้องใช้เวลานานถึง ๖ ปี ในการแสวงหาโมกขธรรม นับตั้งแต่เจริญสมณะจนสำเร็จมาน ทั้ง ๘ และบำเพ็ญทุกรกิริยา จากประสบการณ์ของพระพุทธองค์แสดงให้เห็นว่า เพียงสมณะและฌานอภิญญา ไม่ใช่หนทางแห่งการตรัสรู้แน่นอน ดังนั้น สำหรับบุคคลที่ไม่สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เฉพาะพระพักตร์ โดยการสดับฟังพระเทศนาจากพระบรมศาสดา จึงต้องหันมาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักการและวิธีการที่ซึ่งทรงค้นพบและทรงพระดำเนินบนเส้นทางสายเอกสายนี้

**สัปปายะเพื่อการปฏิบัติธรรมมีดังนี้ คือ**

๑. สถานที่สัปปายะ คือ เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน
๒. อาหารสัปปายะ คือ อาหารที่ถูกปาก มีประโยชน์
๓. อากาศสัปปายะ คือ อากาศบริสุทธิ์ ไม่มีกลิ่นเหม็นรบกวน
๔. น้ำสัปปายะ คือ น้ำสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ใสบริสุทธิ์  
(๑-๔ สำหรับพระมหาโพธิสัตว์)

๕. บุคคลสัปปายะ คือ อาจารย์ผู้สามารถในเรื่อง อารมณัฏฐฐาน และบุคคลากรของสำนัก (๑-๕ สำหรับเหล่าสาวกทั่วไป)



การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นมี รูป-นาม เป็นอารมณ์ กล่าวคือ รูป ก็คือ ร่างกายหรืออริยาบทต่างๆ ของร่างกาย (อาการของรูป) นาม ก็คือจิตใจและอารมณ์ของจิต (ความรู้สึกหรืออาการของใจ) ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะฉะนั้น จึงควรเริ่มต้นจากการเรียนรู้พื้นฐานของการเดินจงกรม ก่อน และลงมือปฏิบัติไปพร้อมๆ กับการฝึกนั่งสมาธิ โดยทำสลับกันซึ่งจะทำให้เข้าใจในความหมายของ รูป-นาม โดยลำดับ

การเดินจงกรมนั้นมีความสำคัญมาก เพราะเป็นวิธีการฝึกความเพียรทางกายในเบื้องต้น และเป็นวิธีฝึกอบรมจิต ในการรับรู้ารมณ์ด้วยสติปัญญานอย่างหยาบๆ ก่อนที่จะไปเผชิญหน้ากับทุกสิ่งทุกอย่างที่จะปรากฏขึ้นต่อไป

๑. ดังนั้น จึงต้องสำรวจกายอย่างเป็นธรรมชาติ คือ ไม่เกร็ง สำรวมนัยยะตา หมายถึง ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม หรีตาให้เห็นเพียงเลื่อนรางและทอดสายตาลาดลง มองที่พื้นประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ เมตร โดยประมาณ ทำให้เห็นสักแต่ว่าเห็น ให้มีความเข้าใจในเบื้องต้นเช่นนี้ก่อน
๒. การขยับกายหรือเดิน หรือเปลี่ยนอริยาบท ต้องทำให้ช้าลงกว่าในชีวิตปกติ คล้ายกับคนเป็นไข้ เจ็บป่วย การทำอะไรช้าๆ เนิบๆ นั้น เป็นวิธีการที่จะเปิดโอกาสให้จิตได้จัดระบบของสมาธิด้วยการตั้งองค์ ๓ ขึ้น คือ **มีสติ และสัมปชัญญะ** เพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวของ รูป-นาม คือ อาการทางกายอย่างหยาบๆ ไปหาความรู้สึกที่ละเอียด ทั้งทางกายและทางใจ

๒.๑ เพื่อให้เกิดสมาธิที่ดี หมายถึง มีความตั้งใจจับอารมณ์ หรือจับความรู้สึก

๒.๒ เพื่อให้สติได้มีโอกาสกำหนดรู้ได้เท่าทัน ในอาการที่ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาของ

**รูป-นาม** ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ

**การคาดหวัง** คือ ความโลภและทำให้จิตเกิดความพะวง คือ โมหะ เมื่อไม่ได้จึงเกิดความผิดหวัง เป็นโทษะ ทำให้จิตตก ดังนั้น โยคีไม่ควรคาดหวังสิ่งใด ในขณะที่เจริญวิปัสสนา **กรรมฐาน** ทำเท่าที่ได้ทำ

การกำหนดรู้ คือ การใส่ใจบริกรรมในความรู้สึกที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ของสติ ดังนั้น สมาธิที่ดีจะทำให้ไม่เผลอสติ และจะทำให้ **สัมปชัญญะ** รู้สึกเท่าทันกับการเคลื่อนไหวของ **รูป-นาม** การทำความเพียรทางจิตอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ โยคีต้องตระหนักถึงวิธีการที่จะรับรู้อารมณ์อย่างมีระบบแห่ง **วิปัสสนากรรมฐาน**

แม้อารมณ์ของวิปัสสนาหรือ **ปรมัตถ์อารมณ์** อาจเข้าถึงไม่ง่าย หากเมื่อปฏิบัติถูกวิธีก็จะเข้าถึงได้ไม่ยาก เพราะผู้ปฏิบัติใหม่ จิตยังคุ้นเคยกับ อารมณ์บัญญัติอยู่มาก ซึ่งเป็นธรรมชาติของจิต ที่มีความคิดฟุ้งซ่าน ดังนั้น จึงต้องใจเย็นและอดทน เนื่องจากจะรู้สึกว่ามันยากในการควบคุมตนเอง ไม่ให้เผลอสติ

อันที่จริง **ปัญญา** และ **ปรมัตถ์** นั้นอาศัยอยู่ด้วยกัน ที่แยกออกจากกันไม่ได้ เป็นเพราะว่า สติปัญญาปกติแม้จะเรียนรู้ให้ฉลาดปราดเปรื่องสักปานใด ก็มีขีดจำกัดไม่สามารถจะประเทืองปัญญาที่จะทะลุไปถึง **ปรมัตถ์** ได้ หากไม่เจริญจิตภาวนา จนกระทั่งเกิด **มรรคสมังคี (มรรค ๘)** อันจะก่อให้เกิดความหมดจดของจิต (**จิตตวิสุทธิ**) ซึ่งได้สลายจินตภาพออกไป จิตจึงจะมองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง (**ปรมัตถ์**) ณ ปัจจุบัน ขณะที่ **ปัญญา** หมายถึง ความคิดและแม้แต่ปัญญาที่ใช้วินิจฉัยพิจารณา ก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาได้

การฝึกจึงต้องเริ่มต้นอย่างมีขั้นตอน เพื่อไม่ให้รู้สึกเหมือนเป็นการถูกบังคับ เนื่องจากการเริ่มต้นนั้น มีความต้องการสมาธิในระดับหนึ่ง ดังนั้นผู้ฝึกจึงต้องเรียนรู้อย่างเปิดใจ ด้วยการปฏิบัติจากหยาบไปละเอียดอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทีละขั้น ทีละตอน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการพัฒนาสมาธิอย่างต่อเนื่องและมีความพอดีแก่การฝึก **สติ** เนื่องจากการปฏิบัติ **วิปัสสนากรรมฐาน** มี **รูป-นาม** เป็นอารมณ์ หรือปัจจุบันธรรมที่มีลักษณะ **เกิด - ดับ** ที่สั้นๆ และรวดเร็ว



## ทำไมจึงต้องเดินจงกรม ๒

การเดินเป็นอิริยาบถหนึ่งที่สำคัญของชีวิต เนื่องจากร่างกายของคนไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ตลอดเวลา และไม่ควรรีบติดกับอิริยาบถใดโดยเฉพาะ ดังนั้น เมื่อสมาธิเริ่มคลายกำลังลง จิตจะลอยออกจากรฐานในไปสู่ฐานนอก กล่าวคือ การจับอารมณ์ของสมาธิที่อาการ พอง-ยุบ เวทนา และอาการทางจิตต่างๆ เช่น ความคิดและธรรมารมณฺ์ เริ่มไม่แม่นยำเรียกว่า กำหนดไม่ทันปัจจุบัน ทำให้เห็นว่าการกำหนดรู้ของสติมีประสิทธิภาพลดลง เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิต้องมีสัดส่วนที่พอดีกับการเดินจงกรม โดยการทำสลับกัน เช่น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ต้องนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ ให้เชื่อมโยงสติจากการกำหนดอิริยาบถย่อยไปสู่อิริยาบถใหญ่ คือ รูปยืน และกำหนดอิริยาบถย่อยไปสู่การเดินจงกรม และเชื่อมต่อสติด้วยอิริยาบถย่อยไปสู่การนั่งสมาธิ เพื่อให้เกิดการต่อเนื่องของ **องค์ ๓** ตามหลักสูตร ๘ ชั่วโมง หรือ ๒๐ ชั่วโมงต่อวัน เป็นต้น

การเดินจงกรมจะช่วยรักษาความต่อเนื่องของสติ ในการเจริญ **วิปัสสนากรรมฐาน** เนื่องจาก เป็นการปรับสมดุลของร่างกาย และ ธาตุ ๔ โดยมุ่งเน้นถึงการปรับกำลังของ **อินทรีย์** ระหว่าง **วิริยะ** และ **สมาธิ** ให้สมดุลเป็นสำคัญ

อีกประการหนึ่งที่ต้องตระหนักถึง คือ **การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน** เป็นการทำความเพียรฝึกทั้งกายและใจควบคู่กันไป มิใช่การปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็น **รูปธรรม** หรือ **นามธรรม** หากเป็นฉันทะหรือความยินดีพอใจในลักษณะของมหากุศล คือความฉลาดในการ **แสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์** ด้วยการทำ ความเพียร ซึ่งการเดิน

กิจกรรมที่ถูกต้องจะทำให้เกิดกุศล คือ ความขยันหมั่นเพียร มีใจหนักแน่น  
อดทนไม่ย่อท้อ

### ประโยชน์ของการเดินจงกรม

๑. ช่วยย่อยอาหาร

๒. แก่โรคบางชนิดได้

๓. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๔. ช่วยในการเดินทางได้ทัน

๕. ช่วยแก้สภาวะและปรับ อินทรีย์ ๕ ให้สมดุล (อินทรีย์ แปลว่า  
ความเป็นใหญ่ การเป็นอิสระในตัว ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา  
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)

เมื่อเข้าถึง รูป-นาม ตามระบบ วิปัสสนาสมาธิ มรรคมืองค์ ๘ จึง  
ปรากฏเกิดขึ้น เพราะการปรุงสมาธิให้เหมาะสมกับ รูป-นาม ที่มีการ  
เคลื่อนไหวและเกิดดับไว เรียกว่า **ขณิกวิปัสสนา (ขณิกสมาธิ)**ซึ่งจะทำให้  
เข้าใจความหมายของสัมมาสมาธิอย่างแท้จริง อันเป็นเหตุให้เกิด **สัมมา  
ทิฏฐิ** อันเป็นองค์ประชาชนแห่งปัญญาที่เห็นถูกต้อง จึงเจริญ **สติปัญญา** ๔

ระยะแรกของการเดินจงกรม สำหรับผู้มาใหม่ อาจารย์จะสอนให้  
ใส่ใจ สังเกตการเคลื่อนไหวในวัตถุสิ่งเดียวก่อน เช่น การเดินจงกรมจงหะ  
เดียว (ระยะที่ ๑) และให้เดินช้าลงกว่าปกติ เพื่อให้ **สติสัมปชัญญะ** มี  
โอกาสพิจารณาและรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้น จนสิ้นสุดของการ  
ก้าวอย่างอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่เป็นการบังคับเพียงให้ตั้งใจจริง ๆ เท่านั้น  
กุศลศรัทธาก็จะเกิดขึ้น

**ข้อควรสังเกต** ขณะที่อยากจะเดินที่เท้าขวานั้น ทว่าจะมีการถ่วงน้ำหนักมาที่เท้าซ้ายก่อน ทั้งๆ ที่อยากจะยกเท้าขวา ซึ่งทำให้เห็นว่า เกิดการหลอมนิติทางจิตขึ้น เนื่องจาก ปฏิริยาทางธรรมชาติของร่างกาย เป็นเหตุให้จิตทำ ปฏิริยาอัตโนมัติเกิดขึ้นที่เท้าซ้าย นั่นเอง จากปฏิริยาทางกาย ทำให้เข้าใจในความหมายที่ว่า รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล คืออย่างไร กล่าวคือ อาการทางรูปเกิดขึ้นก่อน จิตจึงตามไปรู้ทีหลัง และทำให้เห็นว่าเราขาดสติ ปฏิฐานไปชั่วขณะ ดังนั้น จึงต้องตระหนักถึงคำว่า ตันจิต หรือ ตันใจ เพื่อให้สติสังเกตเห็นตันจิต ว่าจิตสั่งอะไรก่อน และจะทำให้เข้าใจว่า การทำอะไรซ้ำๆ ทางกายจะทำให้เห็นความไวที่อยู่ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน

เมื่อถ่วงน้ำหนักลงจนหมดอย่างเป็นธรรมชาติ คือ การสิ้นสุดของการถ่วงน้ำหนักที่เท้าซ้าย จิต ก็จะไปที่ส้นเท้าขวาในทันที ก่อนที่จะมีการยกส้นเท้าขึ้น ส้นเท้านี้สำคัญมาก หากไม่มีส้นเท้าก็คงจะเดินไม่ได้ ซึ่งจะเห็นจริงดังที่หลวงพ่อโชดกฯ เคยเทศน์ไว้

**ปกติในชีวิตประจำวันนั้น เป็นการเดินเร็วและไม่สามารถที่จะใช้สติสังเกตสิ่งเหล่านั้น จึงทำให้มองไม่เห็นปฏิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับกาย {เน้นให้ทำช้าลง ตามความเหมาะสมของอินทรีย์ ๕}**

คำว่า สมาธิ แปลว่า ตั้งใจ หรือตั้งมั่น พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเรื่องสมาธิ และทรงเน้นถึงสมาธิที่ดีที่จะนำไปสู่ สัมมาสมาธิ การตั้งใจไว้

ถูกที่จะนำไปเพื่อการเกิดสติ และสติจะทำให้สมาธิที่ดีนั้น เป็นสัมมาสมาธิได้ อันสมาธิใดจะบริสุทธิ์เหนือกว่าสมาธินั้นย่อมไม่มี อันพระโศดบันได้เห็นแล้วเป็นต้น

สมาธิที่ใช้ในระบบของวิปัสสนา คือ **ขณิกวิปัสสนาหรือขณิกสมาธิ** ที่ต้องเน้นย้ำ เพราะมีลักษณะที่เกิดขึ้นรวดเร็วยิ่งกว่าฟ้าแลบ ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตและดับลงพร้อมกับจิต ดังนั้น การตั้งใจจับอารมณ์ในแต่ละขณะให้ได้ จึงเป็นการตั้งใจที่ถูกต้อง เพราะคำว่า แต่ละขณะนั้น หมายถึง การ **เกิด-ดับ อย่างรวดเร็ว ของ รูป-นาม (ปัจจุบันขณะ)** ซึ่งในหลักการของ **วิปัสสนากรรมฐาน** สมาธิจะทำงานโดยลำพังไม่ได้ จึงต้องสร้างตัวช่วยขึ้นมาสังเกตการณ์ นั่นคือ สติ เพื่อช่วยในการจ้องจับอารมณ์ ส่วนสติเองก็ต้องการตัวช่วย คือ **วิริยะ** ซึ่งเป็นกำลังในการกำหนดจับอารมณ์ที่มันสั้นๆ ง่ายๆ และสิ่งที่จะช่วยเสริมให้สติมีความคมชัด คือ **สัมปชัญญะ** เป็นลักษณะของตัวรู้หรือปัญญาที่จะบอกว่าสตินั้น จ้องจับอารมณ์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง

สมาธิที่ใช้ในวิปัสสนา เป็นสมาธิที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อให้เข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงแห่งจิตวิญญาณ ไม่ใช่สมาธิที่ทำให้เกิดความรู้วray มีโศคลาภ เห็นผีสาว เทวดา หรือรู้เรื่องของชาวบ้าน แต่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดจากมลทิน คือ ตัณหา อุปาทาน

สมาธิที่ใช้กับการเดินจงกรม คือ การตั้งใจจับอารมณ์ในแต่ละช่วงของการก้าวย่าง เป็นการทำให้แจ้งแห่งปัญญา โดยอาศัยข้อกายนุปัสสนา นำเข้าไป ตั้งแต่เริ่มต้นยกส้นเท้าจนสิ้นสุดแห่งการยก เป็นต้น และโดย

ละเอียด ฟังตระหนักถึงการจับอารมณ์เป็นขณะๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะฉะนั้นจึงต้องเดินให้ช้าลง ย่อส่วนการก้าวย่างให้สั้นลง ดูคล้ายกับการควบคุม แต่ที่จริงนี่คือ เทคนิคที่ทำให้เกิดความเข้าใจในปฏิกิริยาถูกไข่อัดโน้มัธยมหว่าง จิตกับกาย โดยอาศัย **สติสัมปชัญญะ** เป็นเครื่องมือในการทำความจริงให้ปรากฏ

**ปฏิกิริยาอัดโน้มัธยม** หรืออาจเรียกได้ว่า **ต้นจิต** คือ ความอยากเดิน จิตก็จะไปเกิดขึ้นที่ **ธาตุสม** ที่สันเท้าในทันที **ธาตุสม** ก็จะแผ่กระพือ นำเอา **ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ** ไปพร้อมๆ กัน ด้วยอำนาจของจิตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วสรรพางค์ ทุกอณูของโมเลกุลที่ประกบกันเป็นมวลรูป

กล่าวคือ สภาวะลักษณะเฉพาะตัวของธาตุ ทั้ง ๔ ได้แก่ **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุสม ธาตุไฟ** ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิด **รูป (ร่างกายของมนุษย์)** ส่วนสิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ (**เย็น เดิน นั่ง นอน**) คือ **ธาตุสม** แต่สิ่งที่สั่งให้เกิดการเคลื่อนไหวที่แท้จริง คือ **จิต** เช่น เมื่อใจอยากจะเดิน จิตก็จะไปเกิดที่**ธาตุสม** และในทันที**ธาตุไฟ** ซึ่งเป็นพลังแฝงก็จะทำปฏิกิริยาจุดไฟขึ้น (เป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติ หรือพลังชีวิต คือ **ความอบอุ่น**) ซึ่งทำปฏิกิริยากับ **ธาตุสม** ให้เกิดแรงดันให้เท้าลอยขึ้น และรู้สึกเบา (ความรู้สึกที่เบาบ่งบอกลักษณะเฉพาะตัวของ**ธาตุไฟ** แต่สิ่งที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวไปได้นั้น คือ **ธาตุสม** ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัว คือ การแผ่กระพือออกไป ในลักษณะของการเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง และทำหน้าที่โอบอุ้มธาตุอื่นๆ ไปด้วยกัน เมื่อเท้าจะลอยตัวช้าและหย่อนลงต่ำ จะปรากฏความรู้สึกถึงน้ำหนักในเท้า ที่มีลักษณะเกาะกุมกันเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งความหนักนั้นเป็นลักษณะเฉพาะตัวของ **ธาตุน้ำ** ไม่ได้หมายถึงหนักเหมือนก้อนหิน แต่เป็นสภาวะตามความรู้สึกซึ่งเป็น**รูปปรมาณู**ของธาตุน้ำซึ่งมีธรรมชาติที่ไหลหยดลง กระทั่งเท้าตกลงสัมผัสพื้น จะรู้สึกถึงความ เย็น ร้อน อันเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่งของ**ธาตุไฟ** และการกดลงไปในนั้น เป็นอาการของการถ่วงน้ำหนักโดยธรรมชาตินั่นเอง เมื่อเท้ากดลง



ไปที่พื้นจะรู้สึกถึงความ อ่อน แข็ง ความนุ่มนวลของเท้า เป็นสภาวะลักษณะของธาตุดิน ซึ่งเป็นรูปชั้นในของเราที่ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยผิวหนัง ซึ่งอยู่ด้านนอกสุดอันเป็นธาตุดินที่ประกอบด้วยธาตุน้ำในสัดส่วนที่เหมาะสมตามธรรมชาติของ**กรรมรูป** ส่วนความแข็งกระด้างที่เป็นแรงต้านนั้น คือสภาวะลักษณะของรูปภายนอกของสิ่งอื่น (สิ่งที่ปรากฏเป็นความรู้สึคนั้นแสดงให้เห็นอาการของธาตุ หรือ **รูปปรมาณู** นั้นเอง)

ถึงแม้ว่าธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะมีสภาวะลักษณะที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง แต่ก็ขาดกันมิได้ เพราะต้องพึ่งพิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยสิ่งที่ร้อยรัด ธาตุทั้ง ๔ ไว้ด้วยกันให้ปรากฏเป็นกรรมรูป ที่มีลักษณะหยาบหรือละเอียด นั่นคือ วิบากกรรมที่อาศัยอยู่ภายในจิตวิญญาณ นั่นเอง

เมื่อต้องการฝึกสติให้เท่าทันอาการของ **รูป-นาม** เพราะฉะนั้น จึงต้องทำให้ช้าลง ในตอนแรกโยคีจะพบว่ามันยาก เมื่อต้องพยายามกำหนดรู้ ให้เท่าทันกับการเดินจงกรมที่ช้าลง พร้อมกับต้องรู้อาการของใจด้วยในเวลาเดียวกัน แต่ด้วยการฝึกที่เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน และถูกต้องตามขั้นตอนนั้น จะทำให้โยคีเกิดความเข้าใจเมื่อได้สังเกตเห็นว่า พอถึงคราวที่จะต้องชลอเท้าให้ช้าลง หรือขณะที่เท้ากำลังหย่อนลง และแม้แต่เท้าที่กดลงไปพร้อมกับการหยุดลงไปนั้น ไม่มีใครไปสั่งให้ลดความเร็วเพื่อที่จะให้เท้าหย่อนและหยุดลง มันไม่ได้เกิดจากกลไกใดๆ เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นและเป็นไปโดยปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่างจิตกับ **รูป-นาม** ซึ่งเป็นปฏิกิริยาภายในอันเป็นการเห็น **กฎธรรมชาติโดยแท้** แล้วจึงเกิดการกระทบออกมาสู่รูปภายนอก เช่น เท้า เป็นต้น ที่ซึ่งสติจะต้องตามกำหนดรู้ให้เท่าทันนั่นเอง จากประสบการณ์เหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจในความหมายแห่ง**สภาวะธรรม** ว่า.....

ถึงแม้ รูปกับนามนั้นจะไม่ใช่อะไรสิ่งเดียวกันและมีลักษณะที่แตกต่างกัน แต่ก็อยู่แนบติดกันโดยสภาวะธรรม

การบริกรรมร่วมกับสติสัมปชัญญะ เป็นการกำหนดรู้ทั้งบัญญัติและปรมาัต্মไปพร้อมๆ กัน ซึ่งจุดมุ่งหมาย คือ อาการของ รูป-นาม หรืออารมณ์ปัจจุบัน

องค์บริกรรมเปรียบเสมือนตัวแทนของบัญญัติ ในการเทียบเข้าหา **ปรมาัต্ম** โดยอาศัยการทำงานของ **สติสัมปชัญญะ** ที่ซึ่งจะเป็นผู้บริกรรม และระลึกอารมณ์ปัจจุบันของ **จิต** ไปพร้อมๆ กับระลึกในอาการของเท่าในเวลาเดียวกันอย่างแนบเนียน กล่าวคือ เป็น **การกำหนดรู้** ในสภาวะธรรมชาติที่เป็นอาการของ **รูป-นาม** นั้นเอง ถ้าไม่มีองค์บริกรรมอันเป็นสัจจะของ **บัญญัติ** แล้ว **สติปัญญา** ก็จะแยกไม่ออกระหว่าง **บัญญัติ** กับ **ปรมาัต্ম** ดังนั้น การหยั่งรู้ที่แท้จริงจึงไม่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถละทิ้ง **บัญญัติ** ได้ ก็คงต้องวนเวียนอยู่กับการเห็นสิ่งที่ **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป** อันเป็นปัญญาที่ติดอยู่กับการมองว่า สรรพสิ่งมันก็เป็นเช่นนั้นเอง

การทำให้ช้าลง เป็นเทคนิคหรือวิธีการทวนกระแสธรรมชาติของ **บัญญัติ** เพื่อเป็นการย้อนเกล็ด เปิดให้เห็นข้างในคือ **ปรมาัต্ম** และเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติระหว่าง **จิต** กับ **รูป-นาม** ซึ่งเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวและมีสภาวะลักษณะที่ **เกิด-ดับ** อย่างไรก็ตามการยับยั้ง เป็นอิสระจากมิติแห่งกาลเวลา ซึ่งไร้การควบคุมและ **บังคับบัญชาไม่ได้** เรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

บางครั้งโยคีที่เดินจงกรมช้ามากๆ จะทำให้สังเกตเห็นการโยกย้ายถ่ายเทน้ำหนักในลักษณะต่างๆ บนเรือนกายในเวลาเดียวกัน เมื่อมีปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น โยคีก็เพียงเลือกจุดที่มีความชัดเจนและกำหนดที่ละจุด เนื่องจากในความเป็นจริงสมาธิจิตจะจับได้ที่ละอารมณ์ สติก็จะกำหนดได้ที่ละครั้ง ตัวรู้หรือสัมปชัญญะ ก็จะรู้ที่ละครั้งพร้อมสติเช่นกัน

**เนื่องจากจิตนั้นมีดวงเดียวและไม่สามารถรับอารมณ์พร้อมกัน**

๒ อารมณ์ หรือหลายอารมณ์ในเวลาเดียวกัน ซึ่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสเกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติในการรับอารมณ์ของจิตว่า เมื่อจิตรับอารมณ์หนึ่ง อารมณ์นั้นดับไป จึงจะรับอีกอารมณ์หนึ่งได้

เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ที่ถูกต้อง จึงไม่ควรเพิกเฉยต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใหม่เฉพาะหน้าๆ เสมอและตลอดเวลา ซึ่งหน้าที่ของสติต้องย้ายตามไปกำหนดรู้ ให้เท่าทันกับการวิ่งไปรับอารมณ์ของจิตที่ไปทำปฏิกริยากับ **รูป-นาม** ณ จุดอื่นๆ

การทำซ้ำมากๆ ในสถานการณ์ที่กำลังของอินทรีย์ที่ไม่เสมอกัน อาจทำให้เกิดความตึงเครียด ส่วนการเคลื่อนไหวจะช้าหรือเร็วขึ้น ให้ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ตามสถานการณ์ และลำดับระยะการเดินทางลงไปยังระยะอื่นๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถปฏิบัติต่อไป แต่ไม่ใช่เร็วอย่างขาดหลักของ **มหาสติปัฏฐานสูตร** โดยธรรมชาติของจิตที่สั่งให้เกิดการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้นหรือช้าลงนั้น เป็นไปโดยอัตโนมัติแห่ง **สัญชาตญาณ** อันสติจะเห็นในสิ่งที่ใจสั่งและกำหนดตามไปอย่างรู้เท่าทัน

สาระสำคัญคือ ความสมดุลย์ของอินทรีย์ ๕ อันจะทำให้มรรค ๘ ทำงานได้พร้อมกัน (มรรคสมังคี) และตอบโจทย์การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระพุทธเจ้า

เมื่อโยคีทุ่มเทและใส่ใจอย่างเต็มที่ ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น (จะสังเกตเห็นองค์คุณธรรมแห่งอิทธิบาท ๔ ได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม) ถึงแม้ว่าเวลานี้โยคีจะตั้งใจอย่างเต็มที่ และการเดินทางจะช้าลงแล้วก็ตาม แต่ก็อาจจะมองไม่เห็นความจริงทั้งหมดในแต่ละจังหวะของการเดินทาง เพราะโยคียังต้องการการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อฝึกฝนให้สติสัมปชัญญะมีความแหลมคม ในการแทรกตัวเพื่อเข้าใกล้ชิดกับ **รูป-นาม** ที่มีขนาดเล็กๆ ในขณะที่เดินทางมากยิ่งขึ้น

ถึงอย่างไร โยคียังคงต้องการ การเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง และพึงตระหนักถึงอาการของใจเป็นสำคัญ เพราะกำลังแห่งการกำหนดนั้นอยู่ที่ใจ การบริกรรมภายในใจ ในขณะที่ *ยก ย่าง เหยียบ* จะทำให้ *สติสัมปชัญญะ* ระลึกรู้ถึงอาการของใจไปพร้อมๆ กับ อาการทางกาย (*รูป*) ซึ่ง *สติสัมปชัญญะ* จะตระหนักถึงอารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นและสลายไปในอาการของ *รูป-นาม* แต่ละขณะ

จากการเดินจงกรมที่ผ่านมา ทำให้พบว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเกิดจากการกระทำของจิตทั้งสิ้น จิต คือ ประชานเป็นผู้สั่งการให้กายทำทุกสิ่งอย่าง จิต คือ ผู้สร้างและบันทึกการกระทำทั้งหมดจากอดีตถึงปัจจุบัน โดยมีกรรมรูป (ร่างกาย) เป็นผู้รับบัญชาและสนองวิบากหรือผลจากการกระทำนั้นๆ ให้ปรากฏเป็นความสุขและความทุกข์ทั้งทางกายและใจ สังเกต ทำเอง ทุกข์เอง ดังนั้น เพียงการเฝ้ามองการเปลี่ยนแปลงด้วยความรู้สึกและเห็นอย่างที่มันเป็นอาจไม่เพียงพอ

เพราะวิปัสสนา หมายถึง การรวมเอาทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างมาไว้ด้วยกันและเปิดโอกาสให้ทุกๆ สิ่ง ทุกๆ อย่างปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างมีระบบ เพื่อการดับทุกข์ให้สิ้นไป ซึ่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้หมั่นธรรมจักรไปแล้ว เพื่อเข้าสู่กระแสสัจจแห่งโลกุตระธรรม ที่มีกำลังอันก่อเกิดขึ้นโดยวิเศษ

เมื่ออาจารย์ผู้ให้อารมณ์กรรมฐาน สอนวิธีการเดินจงกรม พร้อมทั้งสาธิตการเดินให้ทันปัจจุบันแล้ว หมายถึง ใจที่รู้เท่าทันอาการของกายที่เคลื่อนไปเป็นจังหวะ และพิจารณาได้ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว จะทำให้เกิดศรัทธาในการปฏิบัติและส่งผลต่อ *ฉันทะและองค์อิทธิบาท ๔* เพราะเป็นองค์คุณธรรมที่บุกเบิกและเปิดใจให้เกิดความตั้งใจขึ้นอย่างมีพลัง ซึ่งความตั้งใจนี้ คือ สมาธินั่นเอง ดังนั้น การตั้งใจบ่อยๆ จะทำให้สมาธิมีกำลังมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ (ค่อยเป็นค่อยไป) สังเกตได้จากการตั้งใจมีความ

มันคงขึ้น ซึ่งสมาธิที่มีกำลังนั้นจะถูกสะสมไว้ใน **อินทรี** ทุกครั้ง ทุกขณะที่ทำความเพียร ซึ่งเป็นความตั้งใจที่ตรงต่อ **รูป-นาม** คือ การใส่ใจอยู่กับ การระลึกของสติที่มีต่อการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขณะ และมีสัดส่วนที่พอดีกับสติซึ่ง **ขณิกสมาธิ** หรือ **ขณิกวิปัสสนา** จะพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าไปสู่ **อัปนาสมาธิ** หรือ **ฌานโลกุตตระ** พร้อมกัน ซึ่งสมาธิที่คตินั้นจะเป็นฐานให้เกิดสติที่ดีและจะทำหน้าที่นำทางสมาธิ พร้อมทั้งควบคุมทิศทางของจิตให้อยู่กับอารมณ์เฉพาะหน้า เพื่อให้เกิดตัวรู้ในสิ่งที่สติเข้าไปกำหนดระลึกถึงตั้งแต่เริ่มยกเท้า ก้าวออกไปจนกระทั่งสิ้นสุดลง ซึ่งตัวรู้ก็รู้อย่างที่สติและองค์บริการกระทำสัญญา คือ การกำหนดในสิ่งที่ต้องการให้รู้ กล่าวคือ อารมณ์เฉพาะหน้านั้นเอง ซึ่งองค์บริการจะอยู่ระหว่างสติและสัมปชัญญะ เพื่อกันโมหะ คือ ความคิด เข้าแทรกในเวลาที่เจริญกายานุปัสสนา

{สติอาศัยสมาธิเป็นฐานที่ตั้งในการหยั่งลงไปใน รูป-นาม และสัมปชัญญะก็จะรู้ตามสติอย่างเท่านั้น}

การบริการภายในใจเจียบๆ จะทำให้สติและสัมปชัญญะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อการทำให้เข้าถึงอารมณ์ปัจจุบันได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงต้องแนบองค์บริการไปพร้อมๆ กับการกำหนดรู้ทุกครั้ง จะกำหนดและบริกรรมเป็นจังหวะยาวๆ เช่น ขวา.....ย่าง.....หนอ หรือจะบริกรรมถี่ๆ เป็นจังหวะสั้นๆ ก็ได้ แต่ให้ตามสังเกตตั้งแต่เริ่มยกส้นเท้าขึ้น เช่น บริกรรมว่า ยกส้นหนอๆๆๆๆ จนสุดแล้วหยุดบริกรรมที่หนอ ต่อจากนั้นกำหนดและบริกรรมต่อว่า ยกหนอๆๆๆๆ เมื่อยกเท้าขึ้นแล้วหยุดลงที่หนอ ทุกช่วงขณะที่รู้สึก ฟังกำหนดรู้และบริกรรมอย่างต่อเนื่อง อย่างหนอๆๆๆๆ แล้วหยุดชั่วขณะเพื่อรู้ เพื่อการสังเกตและอาจเพิ่มองค์บริการว่า รู้หนอ เพื่อความรู้ชัดในอารมณ์ปัจจุบัน ก่อนที่จะส่งอารมณ์ไปในการตั้งสติจับอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น กล่าวคือ การหย่อนเท้าลงเหยียบก็กำหนด

รู้และบริกรรมว่า เหยียบหนอๆๆๆๆๆ ขณะที่เหยียบลงไปให้แทบทำลง  
ไปทั้งฝ่าเท้าเลยทีเดียว แล้วถอยนำหนักลงไปอย่างเป็นธรรมชาติ เพียงแต่  
ค่อยๆ ถอยลงไปอย่างช้าๆ ตอนนี้อยู่ก็จะสังเกตเห็นความรู้สึกทางใจพร้อม  
กับความรู้สึกของฝ่าเท้าว่ามีประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง จนสุด (สังเกต  
ได้จากความตึงของเข่าและความตึงของสันเท้าอีกข้างหนึ่ง)

การถอยนำหนักให้สุดดังกล่าว เพื่อเป็นการป้องกันการเหลื่อมเวลา  
(OVER LAP) ระหว่างขณะเมื่อกำลังจะเปลี่ยนข้าง หากถอยนำหนักไม่หมด  
เมื่อจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง จะเกิดการถอยนำหนักอีก ๑ ถึง ๒ จังหวะ พร้อมๆ  
กับจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง หากไม่สังเกตดีๆ จะไม่เห็นช่องเหลื่อมเวลา  
ซึ่งเป็นมิติของจิตที่ทำให้ความคิด หรือ โมหะเข้าแทรก เป็นความฟุ้ง  
เรียกว่า ไม่ทันปัจจุบัน หรือบางท่านเรียกว่า **มรรคไม่เข้า**

**ชั่วขณะจิต** ก็จะย้ายไปเกิดที่เท้าอีกข้างหนึ่งโดยอัตโนมัติ ซึ่งสติ  
ต้องตระหนักตามไปให้เท่าทันอย่างต่อเนื่องกับสมาธิที่เกิดขึ้น พร้อมๆ  
กับการจับอารมณ์ของ จิต โดยทันที (**สติมา ปัญญาก็เกิด หมายถึง ปัญญา  
ที่รู้เฉพาะในเรื่อง รูป-นาม คิดตามอย่างไม่ขาดระยะ**)

### ข้อควรระวัง

การพัฒนาทางกายจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทางจิตวิญญาน  
ระยะแรกๆ จึงไม่ควรฝืนเดินจงกรมซ้ำเกินไป เนื่องจากในดวงจิตยังคงมี  
อารมณ์ที่เป็น **บัญญัติ** อยู่มากและ **สติสัมปชัญญะ** ก็ยังอ่อนอยู่ จึงไม่ควร  
บังคับการเดินให้ซ้ำเมื่อยังไม่พร้อม เพราะจะทำให้รู้สึกเกร็งด้วยความที่ไม่  
เป็นธรรมชาติ (**คล้ายกับการชิงสุกก่อนห่าม**) อาจทำให้เกิดการเพ่ง หรือ  
ตั้งใจที่มากเกินไปอาจเลยออกไปสู่ **บัญญัติ** ในสถานะการณ์นี้ อาจทำให้  
เกิดความตึงเครียดจากกายกระทบไปถึงใจ อันเป็นที่เกิดของนิรวณหรือ  
อารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคในการเข้าถึงอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า

องค์ ๓ ยังไม่มีเสถียรภาพเพียงพอในการทำปฏิสัมพันธ์ต่อ รูป-นาม เนื่องจากประสบการณ์น้อย และ อินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลกันเอง ซึ่งครุผู้ให้อารมณ์กรรมฐานจะทำการ วิจัย และปรับอินทรีย์ ด้วยวิธีการที่เหมาะสมตามสถานะการณ์และสภาวะของแต่ละคน

การนั่งวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ดีนั้น ต้องอาศัยการปูพื้นฐานจากการเจริญกรรมที่ดี หมายถึง ต้องเจริญกรรมบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เพื่อให้ องค์ ๓ มีประสบการณ์ทางกายและมีความชำนาญในการจับอารมณ์ปัจจุบัน เพื่อจะทำให้กำหนดได้ถึงอาการที่แท้จริงของ รูป-นาม ในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของเท้าที่ ยก ย่างเหยียบ ว่ามีปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง (สภาวะธรรมทางกาย) จนกระทั่ง เกิดประสบการณ์ในอารมณ์ปัจจุบัน (สภาวะธรรมทางใจ) มากขึ้น ซึ่งจะทำให้สติสัมปชัญญะมีไหวพริบ ในการกำหนดรู้เฉพาะสิ่งที่ปรากฏเบื้องหน้าเท่านั้น

การเจริญกรรม จะทำให้ผู้ฝึกสามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต คือ ความไม่คงที่ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งเล็กๆ ภายในที่ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่จะสังเกตเห็นได้ด้วยดวงตาแห่งปัญญา โดยสติที่ยังลึกลงไปภายใต้การเคลื่อนที่ของเท่านั้น มีบางสิ่งที่เคลื่อนไหวคล้ายคลื่นกระทบกันแล้วสลายไปเป็นระลอกอยู่ภายในการเคลื่อนที่ของเท่านั้น เมื่อสติจับจ้องถึงตรงนี้ ความเป็นเท้าของเราหรือบัญญัติได้ถูกละไป เนื่องจาก สติสัมปชัญญะ เข้าถึงอาการของ รูป-นาม หรือ ปรมาัตว์

ข้อควรระวัง เมื่อพบอาการเหล่านี้ โยคีพึงตระหนักในสติเพื่อการกำหนดรู้ให้เท่าทันความรู้สึกของใจด้วย เพราะจะทำให้มองเห็นความเกิดและความเสื่อมสลายไป ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตที่เกิดจากการเห็น พระไตรลักษณ์ในเบื้องต้น และอาจทำให้เกิดการแทรกแทรกของธรรมารมณ์

เพราะขาดสติเนื่องจากความตื่นเต้น ตีใจ ภูมิใจ กลายเป็นความฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็น **อารมณ์บัญญัติ** และเป็นอุปสรรคต่อ **อารมณ์ปรมาตม์** เพราะฉะนั้น โยคีต้องเรียนรู้ถึงวิธีการฝึกกำหนด **จิตตานุปัสสนา** และ **ธัมมานุปัสสนา** เพื่อจะได้รู้เท่าทันอาการของใจ ที่เกิดจากอารมณ์ภายในจิต

เพราะ **สัมปชัญญะ** ที่ปริกรรมตามรู้ในสิ่งที่สติกำหนดถึง ทั้งอาการของรูปและอาการของใจในเวลาเดียวกัน คำว่า **วิปัสสนา** มี **รูป-นาม** หรือมี **ปรมาตม์เป็นอารมณ์** นั้น จะปรากฏให้เห็นแจ้งได้โดยการฝึกสติดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการเปิดประตูแห่ง **มรรคมืองค์ ๘** ให้เห็นทางเข้าสู่ **อริยมรรค อริยะผล**

เมื่อโยคิกำหนดได้ถึงปรมาตม์อารมณ์แล้ว โยคีจะพบว่าได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ดังจะเห็นได้ว่า จิตมีการผ่อนคลายและเบาขึ้น ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากอารมณ์ปัจจุบัน นั่นเอง

**ข้อควรสังเกต** การเกิดปัญญาหรือตัว **รู้แจ้งในปรมาตม์** นั้น เป็นการรู้กระจ่างแจ้งขึ้นทีละนิดๆ ที่เกิดจากประสบการณ์และการสังสมเหตุปัจจัย อันเนื่องมาจากการทำความเพียร นั่นเอง





## สรุป การเดินทางกรม

๑. เป็นการใช้สติสังเกต ตั้งแต่ความรู้สึกของใจและกำหนดรู้ที่ความรู้สึกนั้น กล่าวคือ การกำหนดตั้งใจว่า อยากเดินหนอยๆ เป็นต้น
๒. เป็นการใช้สติสังเกตการถ่ายนน้ำหนักลงที่เท้าซ้ายก่อน พร้อมกับปริกรรมว่าเคลื่อนหนอย ลงให้สุดความรู้สึกทางเท้าซ้ายก่อน แล้วหยุดชั่วอึดใจ ให้ใส่ใจในความรู้สึก โดยกำหนดที่ใจว่า รู้หนอย เพื่อป้องกันการเหลื่อมมิติของเวลา (OVER LAP) เพื่อการสลับเปลี่ยนเตรียมจะยกเท้าอีกข้างหนึ่ง
๓. เป็นการใช้สติสังเกต ความรู้สึกที่ใจ เมื่อใจสั่งการสลับเปลี่ยนมาที่เท้าขวา เริ่มตั้งแต่สันเท้าที่กำลังจะยกขึ้น โดยสังเกตไปอย่างต่อเนื่องและกำหนดรู้ให้เท้าทันตามกับองคป์ปริกรรม
๔. เป็นการใช้สติสังเกต การเคลื่อนที่ของเท้าจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างไม่วาคระยะ
๕. เป็นการใช้สติสัมผัสัญญะกำหนดรู้ลงไป หรือเป็นการตระหนักถึงความรู้สึกทางใจ กล่าวคือ การสังเกตตัวรู้ที่เกิดขึ้นในความรู้สึกที่หนัก เบา ไหว ดึง และแรงด้านบางๆ ในขณะที่สติกำหนดรู้ระหว่างการเคลื่อนที่ของเท้า จากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง
๖. เมื่อหย่อนและเหยียบลงไป ให้ถ่ายนน้ำหนักลงไปอย่างต่อเนื่อง จนสุดน้ำหนักอย่างเป็นธรรมชาติและสิ้นสุดของการก้าวอย่างแท้จริง

๗. เป็นการใช้สติกำหนดรู้ตามอาการและสภาวะที่ปรากฏแยกย่อย ในลักษณะต่างๆ จะทำให้เห็นว่ามี การเคลื่อนไหวมากกว่าหนึ่งครั้ง ในขณะที่ยกเท้าขึ้นเพียงครั้งเดียว หรือหนึ่งก้าวอย่างนั้น มีการเคลื่อนไหวภายในมากกว่าสองครั้ง เป็นต้น ซึ่งการเห็นสภาวะธรรมเหล่านี้จะทำให้เกิดความเข้าใจ ในความหมายของการ **เกิด-ดับ อย่างหายาบๆ** เมื่อเห็นความดับไปในแต่ละอาการของการยก อย่าง เหยียบ หรือเห็นโดยละเอียดด้วย **จินตญาณ** ซึ่งเป็นองค์ความรู้ทางธรรมที่ทำให้เข้าใจคำว่า **พระไตรลักษณ์** ซึ่งเป็นสัจจะของชีวิต กล่าวคือ ความไม่คงที่ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จากประสบการณ์ดังกล่าว จะทำให้เกิดความเข้าใจใน **บัญญัติ** และ **ปรมัตถ์** จึงเกิดการปล่อยวางได้ตามสัดส่วนของสติปัญญา

### ข้อดีของการถ่ายเทน้ำหนัก

๑. การถ่ายน้ำหนักอย่างถูกต้องทำให้เกิดความหนักแน่นใน อารมณ์ปัจจุบันและทำให้เข้าถึงอาการของ **รูป-นาม** ได้สะดวกขึ้น หรือ การเข้าสู่ **มรรคมรรค ๘** นั้นเอง
๒. โดยธรรมชาติของจิตนั้น จะคิดจะฟุ้งออกไปแต่ก็จะไปไม่ไกล เนื่องจากการเดินจงกรมที่มีการถ่ายน้ำหนัก จะทำให้อองค์ ๓ ทำงานสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ และจะทำให้เกิดฉันทะในการเดินจงกรมมากขึ้น เนื่องจากความใส่ใจในขณะ ที่ถ่ายน้ำหนัก จะทำให้มีการสังเกตถึงรายละเอียดอย่างต่อเนื่อง และจะทำให้สมาธิมีความกระชับแนบแน่นกับ **รูป-นาม** นั้นเอง

๓. การเดินจงกรมแม้จะเป็นการใช้ **วิธีะ ๓ ส่วน** และใช้สมาธิเพียง ๑ ส่วน แต่สมาธิในส่วนนี้มีความสัมพันธ์ในการบูรณาการพื้นฐานของ **อินทรีย์ ๕** ดังนั้น การเดินจงกรมที่ถูกต้องจะป้องกันการเสื่อมเวลา ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดความตั้งใจ หมายถึงมีสมาธิที่ดีและจะทำให้เกิด **อิทธิบาท ๔** ถ้าหากเดินไม่ถูกต้อง จะทำให้ไม่ได้สมาธิในส่วนนี้ แต่อดทนเดินไป **สติปัฏฐาน** ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เนื่องจากสมาธิไม่ดีนั่นเอง ซึ่งมีแต่ความฟุ้งซ่าน เมื่อ **อินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลย์** อารมณ์ปัจจุบันไม่ปรากฏ **มรรค ๘** ไม่เข้า เมื่อได้เวลานั่ง ก็มักนั่งไม่ติดไม่ทน เนื่องจากขาดสมาธิพื้นฐานในการเชื่อมต่อกับอิริยาบถนั่ง

**การเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน ต้องทำสลับกันอย่างต่อเนื่อง** เพราะเป็นการ **บูรณาการ**จากพื้นฐาน เพื่อการเจริญเติบโตของการฝึกสติอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุผลดังกล่าว จะทำให้โยคีเข้าใจอย่างถูกต้องว่า อะไรคือขบวนการการเรียนรู้ก่อน-หลังอย่างมีระบบ ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพในการทำงานของ **องค์ ๓** คือ การใส่ใจและให้ความสำคัญกับการเดินจงกรมอย่างจริงจัง จึงจะทำให้เห็นความเจริญแห่งการปฏิบัติธรรม

อิริยาบถนั่งเป็นการใช้สมาธิถึง ๓ ส่วน วิธีะเพียง ๑ ส่วน แต่วิธีะอีก ๓ ส่วน ที่ได้จากการเดินจงกรม นอกจากจะเป็นกำลังให้สติในการกำหนดรู้ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วและเป็นที่มาของ **ขันติ** ด้วย

ต่อจากนั้น จึงลดระดับการเดินจงกรมให้ช้าลงไปอีก เพื่อเปิดโอกาสให้ **สติสัมปชัญญะ** ได้พบกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ละเอียดยิ่งขึ้นต่อไป

ซึ่งสามารถประเมินได้จาก ประสบการณ์ของสติสัมปชัญญะที่เข้าถึงอารมณ์ปัจจุบันได้มากขึ้น และสังเกตจากสติสัมปชัญญะที่มีการกำหนดรู้ได้คล่องแคล่วขึ้นโดยลำดับ นั่นเอง

การเอาใจใส่ในสติอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง จะเป็นเหตุปัจจัยให้สติสัมปชัญญะเกิดความชำนาญในการกำหนดรู้ในอาการของ **รูป-นาม** และมองเห็นระดับในความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง นับตั้งแต่ การยกส้นเท้าขึ้น การยกเท้าขึ้น การย่างออกไป การหย่อนเท้าลง กระทั่งการเหยียบและการกดเท้าลงที่พื้นนั้น ไม่ใช่สิ่งเดียวกันซึ่งเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในสภาวะธรรมของการเดินจงกรม พระพุทธโฆษาจารย์ ได้รจนาในเรื่องของ **การเดินจงกรมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค** มีหลักฐานทางบาลีดังนี้

**อุทธรณะ** (ยกส้นหนอ)

**อดิหระณะ** (ยกหนอ)

**วิติหระณะ** (ย่างหนอ)

**โวสสัชชะณะ** (ลงหนอ)

**สันนิกเขปณะ** (ถูหนอ)

**สันนิรุมภณะ** (กดหนอ)

(ระยะที่ ๖)

ซึ่งถือเป็นหลักฐานสำหรับแนวทางการปฏิบัติการเดินจงกรมต่อมาในสมัยปัจจุบัน สำหรับการที่จะเพิ่มสูตรในการบริกรรมให้เกิดตัวรู้ชัดขึ้น

ในแต่ละจังหวะก็ไม่ถือว่าผิด หากไม่คิดสูตรให้ผลงออกปจากปรมัตถ์ หรือ **รูป-นาม** ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อโยคีใส่ใจในสติที่จะกำหนดให้ลึกลงไปในการเคลื่อนไหวของเท้าเพียง ๑ ใน ๔ โยคีก็จะสามารถเข้าใจและวินิจฉัยได้ว่า ในหนึ่งครั้งของการยกเท้าขึ้นนั้น ประกอบด้วยลักษณะของการเคลื่อนไหวเป็นขณะที่เล็กจิ๋วมากๆ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวอย่างบางๆ แต่เป็นการเคลื่อนไปที่มีความเร็วสูงมาก

หากจะอธิบายถึงรายละเอียดของการเดินจงกรมในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบ กับการใช้กล้องถ่ายภาพ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเคลื่อนไหวของ รูป-นาม มากยิ่งขึ้น เช่น เมื่อเราต้องการจับภาพที่เคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่กำลังยกเท้าขึ้นโดยการตั้งกล้องจับไว้ที่ ๑๐๐ ภาพ/ต่อวินาที ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขึ้นจนถึงที่สุด ด้วยเทคโนโลยีที่สามารถบันทึกไว้ได้ ๑๐๐ ขึ้นตอน ตามที่ได้ตั้งโปรแกรมไว้ เมื่อนำภาพที่ได้ออกมาดูจะสังเกตเห็นได้ว่าในการยกเท้า ๑ ครั้ง จะเห็นภาพที่มีความแตกต่างกันอย่างเบาบาง แต่เราก็มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ในการเคลื่อนไหวของเท้า นั้น มีรายละเอียดที่แตกต่างกัน และในแต่ละภาพนั้นแยกให้เห็นถึงอาการที่แตกต่างและไม่ซ้ำกันเดียวกัน ณ ปัจจุบันมีข้อมูลจากทีมนักวิจัย Media Lab ของ MIT ได้ดัดแปลงอุปกรณ์ความละเอียดสูง มาเป็นกล้องวิดีโอที่มีความเร็วสูงที่สุดในโลก สามารถจับภาพได้ถึง ๓ พันล้านเฟรมต่อวินาที อารมณ์ว่าถ่ายการเคลื่อนที่ของโฟตอนหรืออนุภาคแสงได้เลย ซึ่งเป็นเทคโนโลยีอันล้ำสมัยที่สามารถจับภาพการเคลื่อนไหวของเท้าได้ถึง ๓ พันล้านเฟรม ในขณะที่ยกเท้าขึ้นในครั้งเดียวได้เช่นกัน ถึงแม้ว่าโยคีจะไม่เห็นการเคลื่อนไหวเป็นล้านๆ ขณะเช่นนั้น แต่จากประสบการณ์ของโยคี

ก็สามารถมองเห็นสภาวะธรรมที่ละเอียดในระดับต่างๆ เนื่องจากการเจริญกรรม  
ได้เช่นกัน เช่น ขณะที่สติกำหนดรู้ ทำให้เราสามารถมองผ่านด้วยปัญญา  
หยั่งรู้ ในสภาพธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และสามารถประเมิน  
ได้ว่าเป็นการเคลื่อนไหวที่มีองค์ประกอบเป็นล้านๆ ขณะ และนั่นแหละ  
คือสภาวะธรรมที่แท้จริงของ **รูป-นาม** และวิจิตรที่เกิดขึ้นพร้อมกับรูปและ  
ดับลงพร้อมกัน กล่าวคือ การ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** ที่ติดต่อกันเป็นสาย  
นั่นเอง สิ่งใดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสยอมเป็นจริงพิสูจน์ได้และทำให้เชื่อ  
มั่นว่า พระพุทธองค์ทรงพระจกกรมในขณะที่ทรงยกพระบาทขึ้นเพียงครั้ง  
เดียว พระองค์ทรงเห็นการ **เกิด-ดับ** ของ **รูป-นาม** มากกว่า **แสนโกฏิล้าน**  
**ขณะต่อวินาที**

ปรากฏการณ์เหล่านี้เป็นผลงานทางพุทธจิต ซึ่งโยคีทั้งหลายเป็น  
ผู้วิจัยและค้นพบด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระบรม  
ศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งจะเห็นได้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่  
เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นโดยไร้เหตุผลกล่าวคือ เป็นขบวนการที่เกิดขึ้นและ  
ดับไปในระบบแบบเดียวกัน จากประสบการณ์ดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็น  
ว่าการเจริญกรรม คือ ขบวนการที่สำคัญในการบูรณาการจากพื้นฐาน เพื่อ  
พัฒนาสติสัมปชัญญะในการเจริญ**วิปัสสนากรรมฐาน**ได้อย่างแท้จริง นับ  
ตั้งแต่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาฯ ได้ทรงค้นพบวิธีการและทรงปฏิบัติจน  
กระทั่งตรัสรู้ และได้อบรมสั่งสอนเหล่าพระอริยสาวก ให้ตรัสรู้ตาม ซึ่ง  
ปฏิบัติสืบต่อวิธีการ โดยไม่ต้องปฏิรูปคำสอนหรือประยุกต์วิธีปฏิบัติให้  
คลาดเคลื่อนออกไปจากพุทธวจนและพุทธวิธี โดยวิปัสสนาจารย์ในยุค  
ปัจจุบันยังคงรักษาไว้ซึ่งอักขระพยัญชนะ **ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ** ที่ยืนยัน  
ได้ใน **พระไตรปิฎก**







